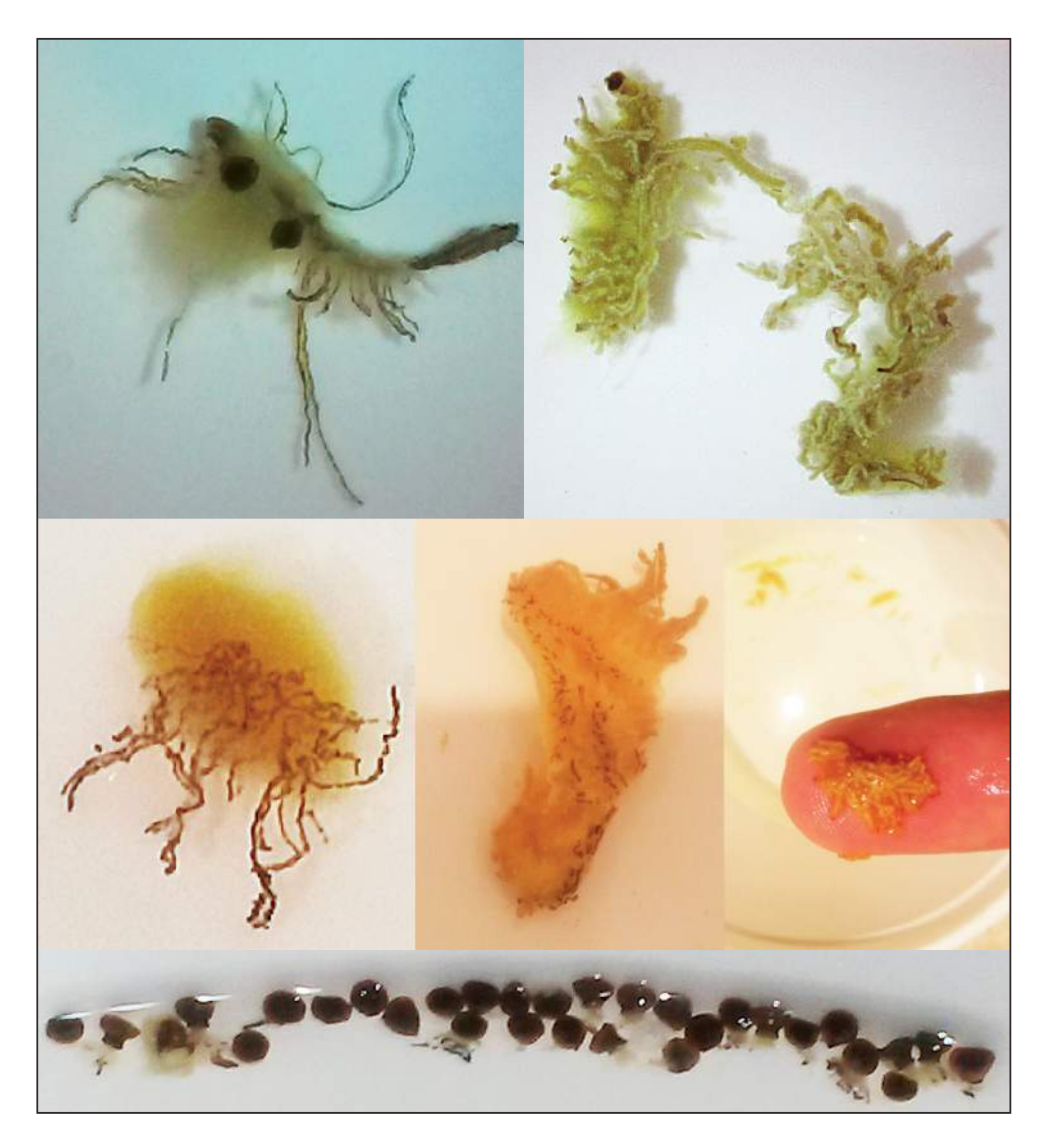
Nuevo Cuerpo Nueva Vida

Vida Alienígena en Mi Cuerpo Causando Enfermedades Cómo Maté Parásitos, Perdí Peso Permanentemente, Expulsé Placa de Colon y Transicioné al Vegetarianismo con Medicina Alternativa



Jean-Paul O'Brien

Nuevo Cuerpo Nueva Vida

Vida Alienígena en Mi Cuerpo Causando Enfermedades
Cómo Maté Parásitos, Perdí Peso Permanentemente,
Expulsé Placa de Colon y Transicioné al
Vegetarianismo con Medicina Alternativa

Jean-Paul O'Brien

Nuevo Cuerpo Nueva Vida

JPOB1@Hotmail.Com

Contacte al autor:
JPOB1@Hotmail.Com

Primera impresión, 2017
(Libro Original Traducido de Inglés a Español)

Español Paperback ISBN: 978-958-48-2726-5
English Paperback ISBN: 978-0-9992969-0-5
English ePub ISBN: 978-0-9992969-1-2
English Mobi (Kindle) ISBN: 978-0-9992969-2-9

Dedicación

Este libro está dedicado a mi padre Federico, quien falleció antes de su tiempo, inesperadamente a los 70 años. Su médico extirpó con éxito una sección perforada de 12 pulgadas de su intestino delgado, causada por el descubrimiento tardío del Síndrome de Intestino Permeable (Leaky Gut Syndrome). Un coágulo de sangre no detectado se desalojó y lo mató 2 días después de su cirugía, el 1º de febrero de 2007, e impidió que mi padre viviera por más tiempo en esta vida

Asesinos no pudieron matarlo en su juventud cuando fue emboscado y posteriormente abandonado, para morir salvajemente. Su voluntad de vivir, animada por el pensamiento en su hermosa esposa embarazada Consuelo, y por su deseo de ver crecer a mi hermano mayor quien aún estaba en su vientre, lo mantuvo apenas con vida. Mutilado, sin sangre y solo, permaneció vivo durante la noche, hasta que fue descubierto con vida y rescatado en la tarde del día siguiente por las fuerzas gubernamentales.

Es irónico que tras haber sobrevivido a los horrores de una guerra, un mero coágulo de sangre lo haya matado con tanta facilidad en un ambiente controlado como el hospitalario. Creo que si le hubieran enseñado a mi padre sobre el ***Consciente Conciencia*** de la salud en su juventud, tal vez él habría hecho ajustes a sus hábitos alimenticios. Tal vez habría sido más proactivo y mantenido su sistema Gastro-Intestinal (GI) más saludable. No me cabe duda que el desarrollo de su Síndrome de Intestino Permeable era completamente evitable desde el principio. Lastimosamente, él no tuvo acceso a los conocimientos archivados y olvidados, para poder impedir su desarrollo durante los años previos, lo cual finalmente lo condujo a la muerte.

Mi padre era un gran hombre, con una valiosa fuerza interior, humilde y agradecido con las cosas simples de la vida. Murió innecesariamente antes de su tiempo. Descansa en paz. Nos veremos de nuevo, pero espero que no sea pronto porque planeo vivir por lo menos hasta mis 100 años de edad, gracias a la recién expansión de mi ***Consciente Conciencia*** sobre mi salud. Estoy eternamente agradecido por la vida que me diste, las lecciones que me enseñaste acerca de la integridad, el honor, la rectitud, y por nunca abandonarnos como familia. Sin tu voluntad espartana de sobrevivir, yo nunca habría nacido. Sin la fortaleza interna que me legaste, nunca habría descubierto el verdadero significado y propósito de mi vida.

RENUNCIA

No soy un médico. No estoy ofreciendo ningún consejo médico a nadie que pueda leer este libro. Mi deseo es simplemente compartir mis experiencias con protocolos experimentales, los cuales me tropecé accidentalmente y que decidí un día implementar y documentar para evidenciar cómo cambió mi cuerpo física y fisiológicamente. A través de este libro expreso muchas de mis opiniones, las cuales no deben ser interpretadas como conocimiento médico factual. Si alguien elige intentar cualquiera de los protocolos experimentales que yo he implementado sobre mi cuerpo, le recomiendo consultar previamente con su médico personal. Yo elegí experimentar con mi propia salud a través de este viaje, en el nombre de la misma. No asumo ninguna responsabilidad por cualquier acción que usted decida tomar, en caso tal que elija llevar a cabo cualquiera de mis auto-experimentos en cualquier manera o forma.

Contenido

Introducción

Me gustaría compartir un viaje personal, el cual abrió recientemente mi mente en un ámbito más alto de comprensión. El descubrimiento de algo previamente desconocido para mí; esto es, aquello que realmente es un cuerpo sano y un estilo de vida sano. Ahora está claro, sin dudas, que mi cuerpo exterior es un reflejo directo de mi interior (como adentro – como afuera), pues solo hasta que logré limpiar mis órganos internos y evitar el consumo de alimentos tóxicos, desarrollé un Nuevo Cuerpo, una Nueva Vida y una Nueva Vibración superior del espíritu.

Este es mi historia de auto-experimentación agresiva, con varios protocolos alternativos de medicina y la documentación de los cambios resultantes; aquellos encargados de darme una segunda oportunidad en esta vida. Ahora, tan solo deseo sacar lo mejor de estos y disfrutar de mi vida feliz en este, al lado de quienes amo y me preocupo. Ellos bien saben quiénes son y les agradezco por ser parte de mi vida. A mis enemigos y detractores, les perdono sus ofensas en mi contra y les pido perdón por mis ofensas en su contra. La vida es demasiado corta para molestarse con peleas tontas. Es hora de seguir adelante y que cada uno de nosotros encuentre el propósito supremo que hemos elegido antes de nacer. Venimos a este mundo para vivir y experimentar grandes emociones y aprender nuestras lecciones de crecimiento, en esta hermosa vida…

Mi nuevo cuerpo hoy parece recién salido de producción. Todos los días sonrío y agradezco por haber encontrado esta nueva oportunidad, que hasta ahora era desconocida para mí. He compartido con tantos familiares y amigos que han estado interesados en aprender sobre mis protocolos. Entiendo a aquellos que no quisieron conocer o aprender de mis experiencias. Digo que es su libre voluntad hacer lo que desean y continuar con sus propios viajes que eligieron en esta vida (destino manifiesto).

No soy un charlatán, no vendo ningún aceite de serpiente o producto alguno. Sencillamente he decidido compartir mi conocimiento de

primera mano, así como la sabiduría de tantos otros quienes han abierto caminos con sus conocimientos de la salud. Incluso, antes de que yo estuviera consciente de mi propia existencia. Muchos de estos mismos individuos han sido condenados al ostracismo, encarcelados, o han perdido sus licencias médicas por no ajustarse a los protocolos médicos convencionales en su tiempo. Mi experiencia personal demuestra que los conocimientos médicos de estos eran funcionales, exitosos en la práctica y continúan siendo eficaces hoy en día. Muchos de ellos eligieron compartir con nosotros su sabiduría médica, sufriendo a cambio retribuciones por parte de individuos atrincherados y temerosos de los establecimientos médicos convencionales o autoridades médicas que aborrecían el cambio, o por que desafiaron sus creencias tradicionales de la medicina.

He experimentado personalmente cada uno de los protocolos discutidos en este libro con éxito. Aquellos protocolos que no resultaron exitosos, o no consideré relevantes, no son mencionados. Aquellos protocolos que no intenté porque estaban fuera de mi zona de confort o porque no tenía conocimiento de su existencia en ese momento, tampoco han sido incluidos en este libro. En mis experimentos ocasionalmente modifiqué los protocolos existentes para adaptarlos a mis necesidades específicas. Sin embargo, reitero, no estoy aquí para realizar un estudio de laboratorio o un intento de comercialización de cualquier producto o servicio.

Creo que menos siempre será mejor que más. Por ello, he tratado de eliminar cualquier componente innecesario de los protocolos. Mi experiencia es algo así como la experimentación espartana, sin desviarme en gran medida de los protocolos estándares adoptados por los médicos pioneros de la Medicina Alternativa (MA), naturópatas, quiroprácticos y gurús de la salud, quienes me han iluminado en este viaje. Estos protocolos funcionaron para mí y continúan manteniéndome saludable día tras día. Mi pregunta es ¿por qué son estos protocolos, los cuales han sido probados a través del tiempo, temidos por la medicina moderna si estos funcionan y pueden ayudar a curar a la gente? ¿Será por los bajos costos que los mismos suponen, o será por su simplicidad de acción, o por alguna otra razón potencialmente nefasta, como mantener a la población enferma, en la oscuridad y bajo control?

Si alguien hipotéticamente se me acercara un día y me ofreciera elegir entre mantener mi estado de enfermedad u obtener consciencia sobre mi salud y longevidad, ¿qué elegiría? Sin duda alguna, yo elegiría la segunda opción. Pero si alguien me hubiese dicho que tendría que renunciar a consumir carne, pollo, pescado, huevos, productos lácteos y muchos otros alimentos finos, seguramente me hubiese burlado de su afirmación, creyendo que estaba loco. Hubiese en ese entonces afirmado que no

cambiaría nunca mis hábitos de consumo de proteínas animales, ya que mi gusto por los productos cárnicos se remonta a mi infancia. No veo ningún propósito o razón para renunciar a más de 50 años de hábitos alimenticios (es lo que creía).

En un entorno en el que hay tantas posiciones públicas y contradictorias sobre todos y cada uno de los alimentos, y de los productos farmacéuticos que se encuentran en el mercado, nadie sabe a ciencia cierta a quién creerle. No creo que sea por accidente, sino como parte de una estrategia para contrarrestar cualquier estudio o investigación negativa que pueda afectar las ventas de productos comerciales en sus mercados individuales. Cada producto o industria tiene sus propios comercializadores, publicistas y científicos partidistas, quienes promocionan este o aquel producto al público para mantener o aumentar su cuota del mercado con el fin de generar más ganancias a consta del consumidor.

Volviendo al experimento, elegí vehementemente no cambiar mis hábitos alimenticios (consumo de proteína de animal) originalmente. Qué irónico, sin embargo, que después de que comencé los protocolos experimentales sobre mí mismo, mi cuerpo cambió fisiológicamente y exigió en todos los sentidos posibles, que cambiara a una dieta basada en proteínas vegetales. Me asombró mucho mi reacción física, rechazando las proteínas animales.

Mi sistema de creencias y todo lo que había aprendido sobre el consumo de alimentos, nutrición, enfermedades y un estilo de vida saludable, se había derrumbado completamente. Para mí, fue como un abrir de ojos, el cual me ha llevado a querer compartir el proceso con cualquier persona que esté interesado en saber cómo mejoré exponencialmente mi salud y mi cuerpo durante un corto período de meses.

Necesito comenzar donde todo comenzó y recorrer el camino que me ha llevado a este nivel de conciencia que poseo hoy en día. Parto del hecho de que en mi infancia nunca entendí por qué tenía una lengua revestida con materia blanca, mientras los demás niños no. No supe qué era hasta muchos años después. Esta condición, más adelante en mi vida como adulto, se convertiría en el catalizador de lo que posteriormente descubriría que me hacía diferente de las otras personas.

Intenté, sin obtener cambio alguno en la apariencia de mi lengua, diversos protocolos a través de los años: antibióticos, estatinas, higiene dental, enjuagues bucales, cambios en la dieta y constantes raspados. Creí que el problema debía estar asociado con el desarrollo de la enfermedad periodontal en mis encías y en la pérdida de hueso mandibular también. El consumo excesivo de azúcar y las enfermedades fúngicas, sin duda,

contribuyeron a mi mala salud en general, y físicamente se manifestaron en mi cuerpo como múltiples enfermedades.

Sin embargo, el año pasado, como parte de mi deseo de erradicar por completo el revestimiento blanco de mi lengua, procedí a buscar en internet sobre la presencia de materia blanca en este órgano y cómo combatirla. La gran mayoría de las referencias bibliográficas encontradas indicaban que probablemente se trataba de una infección por levaduras de Candida Albicans (CA) en mi sistema Gastro-Intestinal (GI). El siguiente paso consistió entonces en hallar un protocolo para erradicar la Candida de mi cuerpo. Fue así como llegue a descubrir y comprender la causa, no solo de la presencia de Candida en mi cuerpo, sino también, de otras de mis dolencias físicas. Esto cambiaría mi vida y salud para siempre.

Hoy no tengo la certeza de si dicho descubrimiento fue producto de un karma, de un accidente, de un guía espiritual, del destino, o si simplemente fue una buena fortuna, que encontré esta información que estaba archivada en muchos libros y que transcurren más de 100 años de existencia. De lo que sí estoy seguro es de la gratitud que siento por haber encontrado este camino y por los cambios supremamente positivos que este ha traído a mi vida. Me ha abierto mis ojos a un nivel más alto de salud física, nunca antes imaginable para mí. Estoy asombrado de mi cuerpo que es ahora mucho más fuerte y saludable, tras haber eliminado tantos parásitos, hongos, gusanos, bacterias, toxinas y placas de colon que me estaban comiendo vivo, debilitándome a una muerte anticipada.

Nunca había sido un apasionado por la nutrición o la salud. Todo lo contrario, había vivido mi vida como si tuviera la última fábrica para producir pasteles de chocolate en la tierra y me comía toda la producción. Quizás por ello, los efectos positivos de mi cambio hayan sido tan dramáticos. Estoy seguro de que muchas otras personas han creado sus propios caminos para recuperar su salud, mucho antes que yo. Sin embargo, esto no disminuye los cambios de salud que se manifestaron en mi cuerpo durante este proceso.

No estoy aquí para competir con nadie o reclamar fama no merecida. De los gurús de la medicina alternativa, que vinieron antes de mí, admiro su fortaleza, dedicación y haber alcanzado la *Consciente Conciencia* de su salud física. A todos aquellos que estén apenas comenzando su viaje de exploración, les doy la bienvenida para que obtengan un mejor cuerpo y salud. Me ofrezco como un faro de inspiración para sacarte de la oscuridad. Si yo pude hacerlo, sé que alguien con determinación y con el firme deseo de tener un *Nuevo Cuerpo* sano y una *Nueva Vida*, también

puede lograrlo. Si decides no hacerlo por ti, considera entonces a quienes están a tu alrededor y que desean verte saludable por siempre.

Echemos un vistazo y veamos dónde me llevó este agujero negro. Sígueme si te atreves, en mi inesperado viaje para recuperar mi salud y una mejor calidad de vida. Usted se sorprenderá hasta donde me llevaron mis protocolos experimentales, y los cambios positivos que posteriormente resultaron dentro y fuera de mi cuerpo. Si no lo hubiera vivido en persona, habría sido escéptico de la historia que está a punto de desarrollarse en los próximos capítulos.

Capítulo 1

Mi Historia (Hx)

Sígame mientras comparto la información compilada durante muchos años. Cuando las piezas individuales de un rompecabezas se juntan, el cuadro más grande entra en foco. Este fue mi despertar y mi iniciación a un Consciente Consciencia sobre lo que ha estado ocurriendo en mi vida. Usted puede encontrar la información interesante. Tal vez puede incluso ser paralelo a su propia vida de alguna manera. Déjame mostrarte cómo mis piezas del rompecabezas se unieron, una por una, hasta lograr cambios sorprendentes en mi salud y mi cuerpo.

No nací en una familia adinerada, ni con una cuchara de plata en la boca. Mis padres hicieron lo que pudieron para tener un techo y comida en la mesa y les agradezco por sus esfuerzos. Fui el más joven de cuatro hermanos y éramos voraces en nuestro consumo de carnes de animales y otros alimentos. Es entendible que habiendo crecido en un país industrializado, tuviese los lujos alimenticios habituales (supermercados bien surtidos) de los cuales algunos países aún carecen hoy.

Nunca tuvimos por hábito el beber agua y por ello evitaba consumirla en lo posible. Mi consumo de bebidas se limitaba a jugos enlatados, gaseosas y cualquier líquido que tuviese azúcar como ingrediente principal. En mis comidas predominaba la presencia de proteínas de origen animal, grasas, almidones, arroz y harina de maíz. Las ensaladas y verduras eran casi que ausentes en mi dieta porque era principalmente un niño carnívoro.

Durante la adolescencia, mi dieta consistía en alimentos estándar como diferentes carnes, patatas, arroz, fríjoles, pasta, pollo frito y los alimentos habituales. Mi dieta también incluyó jugos de frutas azucarados, dulces, cereales azucarados, alimentos enlatados, pan blanco en rodajas y un montón de azúcar. Como ejemplo, consumiría regularmente (2-3 veces por semana) leche y azúcar. Me gustaba llenar un vaso de 12-16 onzas

alrededor de ¾ del vaso lleno de azúcar blanca procesado y añadir leche pasteurizada para llenar hasta la parte superior del vaso. Me gustaba mezclarlos juntos y beberlo alegremente. Tenía una consistencia melosa, lo que devastó mis dientes con caries. Cuando había helado de vainilla genérico del supermercado disponible en el congelador, me gustaba añadirlo a la mezcla. Esta mezcla azucarada era mi paraíso en la tierra cuando era un muchacho joven. Si no teníamos leche en el refrigerador, a veces solo usaba una cuchara grande para sacar el azúcar blanco (con o sin el helado de vainilla) y comerlo crudo, como si fuera la última cuchara de azúcar en el planeta.

Cuando mis padres salían a trabajar en la mañana (ambos laboraban tiempo completo para proveer económicamente a nuestra familia por muchos años), generalmente me despertaba y antes de ir a la escuela, comía cereal a base de maíz y azúcar con leche. Me comía media caja, o incluso más, de cereal, y añadía aún más azúcar.

Para el almuerzo volvía a casa, ya que la escuela primaria se encontraba tan solo a 4-5 manzanas de distancia. Mi comida de almuerzo estaba compuesta principalmente de espaguetis o raviolis enlatados, atún enlatado, bolonia o sándwich de jamón con pan blanco, o comida recalentada de la noche anterior. A veces me gustaba calentar la comida en la estufa, pero la mayoría de veces no.

Cuando ingresé a la secundaria, como tenía que caminar 20 manzanas en cada dirección, mis padres me daban dinero para comprar almuerzo cerca de la escuela. Por lo general era una rebanada de pizza y refresco. El dinero sobrante lo destinaba a comprar caramelos, chocolates, o más refrescos.

Durante el invierno, a veces consumía chocolate caliente a la hora del desayuno. Por lo general, metía media tajada de pan blanco en el chocolate caliente, y luego lo comía y seguía repitiendo. Quién sabe cuánto azúcar entró en mi tracto digestivo gracias al chocolate caliente endulzado de aquel entonces. Sabía delicioso en el momento. La saciedad generada por comer ambos (azúcar y pan blanco procesado) al mismo tiempo, debe haber estado enviando endorfinas al centro de placer de mi cerebro durante muchos años. Solo dejé de comer este cóctel adictivo hasta hace unos años. Teniendo en cuenta que al momento de escribir este libro tengo 52 años; ¿puede usted imaginar mi consumo acumulativo de estos alimentos hasta la actualidad? Todavía tengo la sensación anticipada, como la salivación de un perro cuando va comer, cuando pienso en comer un poco de pan blanco rebanado y chocolate caliente endulzado (es psicológico porque mi cuerpo ya no lo desea). Llegué al punto en el cual

estaba comiendo un pan completo con chocolate caliente, o café con leche, en la mañana, cuando estaba en el ejército. ¿Qué tan inquietante puede ser tal efecto psicológico y fisiológico en mi cuerpo?

En mis años universitarios y de militar, mi dieta tampoco fue la mejor. Consumía comida rápida (basura) y azúcar como loco. Recuerdo haber sido enviado a otro país con el Ejército y mi mochila pesaba más de 100 libras. Probablemente, 25 libras eran de caramelos, mezcla de té en polvo con azúcar añadida, paquetes de limonada y otros alimentos azucarados. ¿Te imaginas patrullando en la selva tropical con 75 libras de equipo de combate y 25 libras de alimentos azucarados en la espalda? ¡Los mosquitos y los insectos me amaban! En retrospectiva hoy, pienso que aquello debería haber sido una gran bandera roja para mí que anticipaba que algo estaba mal con mi dieta y mi sistema digestivo. Me faltaba conciencia de mi situación fisiológica y estaba desconectado con las necesidades nutricionales de mi cuerpo. Los mosquitos y los insectos, sin embargo, se llenaron con mi sangre endulzada mientras yo permanecía en la selva. Incluso, el repelente de insectos y las mosquiteras no lograban protegerme bien. Los insectos querían mi sangre dulce. Sin duda, mi alta emisión de dióxido de carbono (CO2) era como una llama en la noche, atrayéndolos hacia mí desde todas partes de la selva tropical.

A medida que los años progresaron después de prestar servicio militar, mi dieta ligeramente mejoró. Trataba de comer alimentos un poco más saludables como carne y patatas (hamburguesas y papas fritas), pastas (pizza) y bebidas saludables (té extra dulce y limonada extra dulce). Las personas me advertían que contraería diabetes y terminaría por obstruir mis arterias debido a mi dieta desequilibrada. No obstante, yo no prestaba atención a dichas advertencias, pues mis exámenes médicos evidenciaban niveles normales de azúcar en la sangre; si bien mi presión arterial aumentó a casi 150/90 en ese entonces. Lo importante era que yo me sentía fuerte y viril, todos los días frecuentaba el gimnasio, corría en la banda, montaba en bicicleta estática y levantaba pesas.

Curiosamente nunca pude obtener unos músculos abdominales marcados. Llegué a embarcarme en el reto de cambiar el aspecto de mi abdomen distendido y deshacerme de las llamadas agarraderas del amor de mi cintura. Me motivé a hacer 1.000 abdominales al día, durante 100 días, para efectuar el cambio físico que quería ver materializar en mis músculos abdominales. Lastimosamente, 100 días y 100.000 repeticiones de abdominales no produjeron ningún cambio en mi cintura o abdomen. Si bien mis músculos eran duros debajo de la capa grasa de mi abdomen, estos no se podían ver. No entendía por qué mi cuerpo no mostró ninguna mejora. Debe ser genético, pensé erróneamente...

Tuve la buena fortuna de recibir un día un buen consejo de un familiar, quien se mantenía en forma, era delgado y tenía músculos abdominales bien marcados. Me preguntó si comía muchos dulces, panes y almidones. Inocentemente le respondí que no mucho. Después de interrogarme y darme sus consejos, medité lo que me dijo con reserva. Cuando finalmente pude darme cuenta y acepté lo que me había recomendado, entonces había dado el primer paso para recuperar mi salud y mi vida.
En ese momento yo estaba consumiendo por lo menos cinco (5) libras de azúcar cada semana, tan solo a través de mi limonada azucarada. El cálculo de mi consumo de azúcar fue alarmante. Cinco libras de azúcar por semana se convirtieron en 20 libras por mes y 240 + libras de azúcar blanco por año, en solo mi limonada, durante muchos años. Más aún, teniendo en cuenta que esta cifra no incluía mis otros consumos de azúcar a través de dulces, comidas procesadas y "comida real".

Pese a lo anterior, mi peso oscilaba entre 175-185lbs durante esos años. Mis niveles de consumo de energía eran bastante altos y quemaba la mayor parte del azúcar mediante la actividad física (o eso pensaba). Mi físico no era el de un atleta olímpico que necesitara un consumo masivo de calorías para mantener sus niveles de resistencia, pero era atlético y mis músculos eran fuertes a pesar de la capa fina de grasa que conservaba debajo de la piel. Adicionalmente, mis niveles de azúcar en la sangre eran normales según los exámenes médicos. ¿A dónde iría a parar entonces toda esa energía producida por las cantidades de azúcar que estaba consumiendo? Tan solo años más tarde entendería que yo no había estado aprovechando dicha energía, todos los huéspedes no invitados en mi cuerpo lo hacían. Estos robaban por demás de mi cuerpo las vitaminas, minerales esenciales y nutrientes, así como las fuerzas de mi vida.

Durante muchos años de mi vida viajé y trabajé en varios países de América Central y del Sur, el Caribe, el Norte de África, Oriente Medio y los Estados Unidos. Tuve el placer de comer diferentes comidas típicas de los países visitados, incluyendo alimentos básicos como el arroz, fríjoles, plátanos, mariscos y un poco de pollo u otras carnes. En algunos países, la carne de cabra semicocinada era el alimento básico de cada comida. Esta se obtenía mediante un ritual en el cual cada uno cava en el cadáver del animal con sus manos para extraer y luego comer la carne. A su vez, en el Ejército nos enseñaron cómo capturar, matar, limpiar y cocinar animales en estado salvaje. Había practicado con serpientes, conejos, pollos, cabras y peces. Nada extravagante en el momento, solo las habilidades básicas y asegurarme siempre que los animales estuviesen bien cocinados o hervidos antes de ser consumidos. Gracias a todo lo anterior, tenía una comprensión básica de cocinar carnes de animales.

Durante muchos de mis viajes a América Central y del Sur me vi en la obligación de trabajar en lugares tropicales y húmedos, en los cuales los riesgos habituales eran la malaria, el dengue, el consumo de agua no potable, la leishmaniasis, la enfermedad de Chagas y muchas otras enfermedades exóticas. Recuerdo que en alguna oportunidad había un río fluyendo a través del área y durante las lluvias pesadas traía con él todo tipo de cadáveres de animales de las montañas. Me picaron los insectos en numerosas ocasiones durante este despliegue, a pesar de que usé ropa protectora, mosquitera y repelente de insectos.

Recuerdo un día viendo un círculo rojizo en un lado de mi cuerpo. Era obvio que había sido picado en mi piel por algún tipo de insecto, pero no sabía cuál (reflejando retroactivamente, después de 20 años que han pasado). En ese momento no presenté fiebre, erupción o picazón que pudiera recordar. Sin embargo, uno o dos meses después de regresar a casa me dio una fiebre muy alta, con fuertes escalofríos, dolor en los huesos y músculos, sudores nocturnos severos que empapaban mis sábanas, y otras anomalías. Me puso tan mal un día que me fui a la cama con múltiples capas de ropa y 5 o 6 mantas encima. Estaba literalmente congelado a muerte en el interior, mientras mi cuerpo exterior estaba en llamas y derramando sudor. Nos encontrábamos en ese entonces a mediados del verano (95 grados Fahrenheit afuera) y yo salía a la calle con varias capas de ropa encima, incluyendo una chaqueta exterior. Mientras la gente caminaba en pantalones cortos y ropa de verano, yo era el hombre extraño, totalmente vestido. Después de una semana de estos episodios de congelación y sudoración, todo parecía disminuir. Yo mismo me diagnostiqué con dengue o malaria (parásito). Dado que ninguna de estas enfermedades tiene una cura médica de medicina convencional, y el protocolo del tratamiento era sintomático, apenas me mantuve abrigado y bebí líquido (no tenía apetito para comer nada).

Mirando hacia atrás en tiempo de nuevo, ahora tengo mis reservas sobre si era el dengue o la malaria. Después de leer tanta literatura médica en los últimos 2 años, pude concluir que mi círculo rojizo en mi piel indicaba que era una picadura de garrapata. Más específicamente, era la marca de la mordedura de una infección potencial de la enfermedad de Lyme. Hasta hace poco, no tenía conocimiento real de lo que era esta enfermedad, ni mucho menos sobre los devastadores y debilitantes efectos físicos y fisiológicos que la misma provoca.

He leído que la enfermedad de Lyme puede ser asintomática (latente, sin signos o síntomas activos) durante años o décadas. Una vez que se activa, hay un progresivo deterioro fisiológico, neurológico y mental del paciente, pudiendo conducir a la muerte en un corto período de tiempo. Cuando vi

el documental ***"Under Our Skin" (Bajo Nuestra Piel),*** me sentí muy nervioso y asustado. Por ello, tan solo espero haber matado o expulsado por completo las bacterias mortales de mi cuerpo, si estaban dentro de mí.

El principal componente de la enfermedad de Lyme es una bacteria llamada Borrelia Burgdorferi (BB). Aparece como espiroquetas bajo la mira del microscopio, y perfora las células del cuerpo como un tornillo. Hay un famoso patólogo llamado Dr. Alan B. MacDonald, de Connecticut, EE.UU, quien descubrió que la BB se esconde y se prolifera dentro de los parásitos nematodos (estos fueron encontrados en las autopsias humanas: gusanos, huevos y larvas en el material del cerebro) que se encuentran dentro del cuerpo humano. Algunas colonias de BB se esconden en un saco de biopelícula protectora cuando son amenazadas por el sistema inmunológico o los medicamentos. La biopelícula actúa como un refugio seguro y permite que el BB sobreviva por largos períodos de tiempo, hasta tanto el medio ambiente sea seguro para volver a salir y reproducirse.

Menciono estos detalles porque descubrí diferentes parásitos y biopelículas que logré expulsar en mi limpieza de colon e hígado. No estoy seguro si en realidad era BB, pero mi historia (Hx) médica insinúa que puedo ser un portador asintomático de la enfermedad de Lyme. Algunos de los muchos parásitos que fueron expulsados de mi cuerpo tienen similares características físicas a las de la BB, especialmente en lo que respecta al tamaño referenciado en internet (espiroquetas individuales muy pequeñas). Yo no soy un patólogo, así que no dispongo de un laboratorio para revisar bajo el lente del microscopio si definitivamente se trataba de BB. Supongo que pueden ser del mismo tipo de espiroquetas BB, pero no estoy seguro. Al principio, cuando comencé a experimentar con mí mismo, no tomé muchas fotos de estos parásitos porque estaba enfocado principalmente en aquellos que salían de la parte superior del hígado, razón por la cual muchos de los especímenes individuales de espiroqueta que vi nunca fueron fotografiados.

Me he considerado saludable durante muchos años, físicamente en forma y lleno de energía vital (eso creía). Interesante cómo nuestras percepciones sobre nosotros mismos se desenfocan con el tiempo (¿cerebro nublado?). Como cuando nos sentimos bien físicamente, pero una vez los niveles de energía reales vuelven al cuerpo (como si fueras un adolescente de nuevo) entiendes que se trata de una llamada de atención, pues no has estado bien en absoluto durante este tiempo. Fueron muchos años de debilitar lentamente mi cuerpo, con dolores físicos, disminución de los niveles de energía, letargo y tantos otros males que evidenciaban un cuerpo fallando (yo fallé mi cuerpo); y de repente llegué a un estado consciente.

Solo puedo imaginar el mal estado físico que tuviese hoy si adicionalmente hubiese sido un bebedor crónico y/o fumador. Probablemente ya estuviese muerto. Me parece irónico, pues he estado casi muerto 10 veces durante el lapso de mi vida, bien por combates o por accidentes y paradójicamente continuaba poniendo en peligro mi vida voluntariamente con mis patéticos hábitos alimenticios y el pobre consumo nutricional. Mi dieta de carne y papas, con una porción de alimentos azucarados y procesados de todo tipo, habría sido causante de mi muerte de no haber llegado a ser consciente sobre mis errores alimenticios.

Solo ahora, después de más de 50 años de vida en este planeta, me he dado cuenta de que mi cuerpo es más de lo que yo pensaba que era, o podría ser, es tangible y palpable. Si continúo creyendo en los comerciales de televisión, en la propaganda de un nuevo sabor (sustancias químicas aromatizantes artificialmente), o en rótulos como "llena más" (MSG), "bajo en grasa" (necesitamos grasa), "enriquecido con vitaminas" (insolubles, no naturales), "buena fuente de fibra" (serrín), "larga vida útil" (productos químicos tóxicos), "bajo o cero contenido de azúcar" (endulzantes sintéticos que pueden causar cáncer?), etc., será mi final con certeza. Por cierto, pienso que la televisión es tan mala como consumir cianuro para mi estilo de vida. Por eso ya no la veo (leo muchos libros).

Cuanto más he investigado, más me convenzo de que nuestros alimentos naturales están en la lista de especies en peligro de extinción. Los productos/organismos sintéticos o modificados genéticamente, los cuales carecen de minerales, vitaminas, grasas naturales, carbohidratos, proteínas y energía vital (aquella que sí aportan los alimentos orgánicos), y los cuales se utilizan en los alimentos procesados, son probablemente los culpables de estarme matando de manera tan sutil, pero consistente durante mi vida. Dios mío, he despertado frente a una realidad antes desconocida para mí, gracias a mis investigaciones. No creo que sea tarde para mi edad aprender nuevas cosas.

Elegí un día llevar a cabo un desafío de supermercados para obtener una mejor comprensión de cómo podría invocar el cambio que quería para mi vida. Me propuse encontrar en estos por lo menos diez (10) alimentos que fuesen 100% naturales (sin procesar) y que no tuviesen químicos artificiales, saborizantes, conservantes, aditivos, pesticidas u otros ingredientes. Debo decir que no tuve éxito con mi desafío. Todos los supermercados visitados poseen pasillos y pasillos de alimentos envasados y procesados. Predominan las galletas, frutas enlatadas, bebidas, carnes enlatadas, pastas, salsas, caramelos, gelatinas, sal, panes, agua embotellada, cereales para el desayuno, helados, *nuggets* de pollo, pizza congelada, harina de trigo, y la lista continúa. Decidí inspeccionar

las listas de ingredientes de algunos de estos productos al azar. Todos tienen diferentes tipos de ingredientes químicos que ni siquiera se pueden pronunciar correctamente. Ni siquiera incluí los pasillos de higiene o limpieza, los cuales también contienen productos químicos con diferentes concentraciones. Volveré a este tema más adelante en mis experimentos.

Sin embargo, llegué a pensar que debía de haber algunos alimentos naturales y orgánicos en el supermercado, y para ello me dirigí entonces a la sección de frutas y verduras. Empecé con las manzanas y me decepcionaron. No pude definir si eran orgánicamente cultivadas o si eran Organismos Genéticamente Modificados (GMO); incluso, llegado el caso de que estas fuesen identificadas como orgánicas (cosa que ninguna lo era), debo decir que la cera de revestimiento aplicada sobre las mismas, para que se vean sanas y brillantes, no es evidentemente natural. Por esta razón, automáticamente decidí descalificarlas, pues no pasan 100% la prueba de orgánicas. Por ello aprovecho para recomendarles a los productores de manzanas que llegasen a leer esto, no solo cultivarlos, sino también presentar las manzanas al momento de ser vendidas, de forma natural. Así, no solamente yo, sino muchas otras personas compraríamos muchas manzanas orgánicas. Amo las manzanas, más aún si son 100% orgánicas.

Más tarde descubrí en documentos públicos que la Unión Europea (EU) no permite la importación de ningún producto GMO, ya que contienen ingredientes no naturales. Los alimentos como las manzanas, cultivadas en algunos países, pueden contener difenilamina o DPA. En un ejemplo, se afirmó que se aplican a las manzanas después de la cosecha y que el DPA impide "escaldadura de almacenamiento" o puntos cafés, que se convierten en una preocupación cuando la fruta se almacena durante varios meses. La DPA tiene el potencial de descomponerse en una familia de agentes cancerígenos llamados nitrosaminas, pero dado que no soy un científico, no puedo validar por mí mismo que todas las manzanas posean DPA, y, por ende, me veo en la obligación de seguir confiando en mi instinto innato para saber si las ingiero o no individualmente.

¿Cómo voy a saber si cada alimento o verdura cosechada y colocada en mi mesa no fue cultivado como un alimento sintético o GMO? Las grandes empresas químicas y de semillas han desarrollado cultivos de alimentos resistentes a los pesticidas. He leído que los pesticidas son rociados sobre los cultivos, matando las malezas adyacentes y la vegetación no deseada, pero dejando sin daños los cultivos resistentes a los pesticidas. Esto es desconcertante.

Como yo lo entiendo, los cultivos de productos alimenticios han sido alterados genéticamente para no ser afectados por los pesticidas

venenosos creados por el hombre. Los pesticidas pueden ahora ser parte del ADN de cultivos/alimentos. No quiero que mis hijos, mi familia o yo consumamos alimentos cultivados bajo la presencia del veneno de los pesticidas, integrado como parte de su estructura de ADN. Si los como, pasivamente, podría estar consumiendo su composición (pesticida).

En 2015, la revista *Scientific American* informó que la Agencia Internacional para la Investigación sobre el Cáncer –IARC– (el brazo de investigación del Cáncer de la Organización Mundial de la Salud –OMS), en Lyon, Francia, etiquetó el pesticida glifosato como probable cancerígeno para los seres humanos. Revela la publicación la presión que ejercen las empresas químicas sobre las entidades gubernamentales o públicas, en aras de promover la idea de que el glifosato no produce cáncer. Muestra de ello fue el revelado caso de un miembro de una de las comisiones públicas, quien supuestamente recibió $500,000 USD a través de una donación efectuada por una empresa de productos químicos, para efectos de fijar su voto y posición a favor de esta industria. Esperaría que este reporte no fuese cierto, pero de ser cierto es realmente preocupante desde muchas perspectivas.

El glifosato fue añadido oficialmente a la lista de la Propuesta 65 de California el 7 de julio 2017, la cual contiene aquellos productos comprobados como causantes de cáncer. ¿A quién se le debe creer en estos casos? ¿A un comité o miembro de este que puede recibir grandes donaciones en efectivo de las industrias, o a mi cuerpo? ¿Debo confiar en burócratas agrícolas, farmacéuticas, entes gubernamentales y legislativos, quienes siguen agendas políticas o financieras, o debo confiar en mi cuerpo? Escojo confiar instintivamente en mi cuerpo y desechar todas las mentiras de propagandas y los portavoces partidistas pagados.

Este ambiente no parece ser nuevo en las diversas industrias. Una y otra vez, muchos de los llamados expertos o miembros de comités de la academia, que son expertos en sus campos de la industria, frecuentemente se les contrata como consultores por parte de los fabricantes, directa o indirectamente (carnes, aves, productos lácteos, productos químicos, etc.), y no necesariamente revelan su conflicto de intereses al público. Leí sobre un caso descubierto mediante orden judicial, en el cual las donaciones fueron entregadas a una persona experta en el tema, con el objetivo de que defendiera públicamente la posición o imagen que la industria donante quería proyectar al público. Estos son los mismos expertos que son pagados, vistos en la televisión en los últimos años, defendiendo una industria y los intereses comerciales que esta representa, tratando de convencer al consumidor (a mí) de comprar y consumir los productos “abc”.

Tras haber visto la película documental llamada "**Cowspiracy**" (**Conspiración de Vaca**), reafirmé lo que he aprendido a aceptar como una verdadera incomodidad. No confío en ninguna entidad de vigilancia del Estado o privado. Sospecho que muchas de ellas son, probablemente, organizaciones creadas por las grandes empresas para engañar a la población bajo la creencia de que estas están representando sus causas, o para generar donaciones o financiación. Es un poco como decir al público, *nada que ver aquí, por favor sigue moviéndote. Confía en nosotros, tenemos su interés en el corazón*...Cuanto más relevante es el tema, más grande es la fachada pública para tratar de contener cualquier intento de protesta de la ciudanía al mínimo. Sus tácticas por lo general van orientadas a acusar, desacreditar o atacar a cualquier disidencia pública, quien los denuncie o critique. De hecho, recuerdo el caso en el cual se descubrió que una de estas entidades privadas recibió una gran suma de dinero por parte de una empresa y, posteriormente, este evitó formular un informe en contra de la empresa. Es un obvio conflicto de interés típico que siempre me hace dudar de todo tipo de propaganda que quieren exclamar como su realidad verdadera, sesgada y partidista.

Para mí, hay poca diferencia entre estos organismos partidistas y muchos de los legisladores del gobierno. Algunos políticos patrocinan y aprueban leyes para proteger y beneficiar a sus donantes de campaña (grupos de presión), como empresas farmacéuticas, del sector de la salud, de los seguros, químicas y todo el espectro de industrias. Muchos, después de salir de sus posiciones políticas, se ha conocido, ingresan a trabajar directamente con la industria para la cual ayudaron a aprobar leyes a favor. Por ello, la confianza de la ciudadanía se ha venido perdiendo hace mucho tiempo, por desgracia.

Este tipo de conflictos de intereses no siempre está en el ojo público. No es de extrañar entonces la gran confusión que existe entre los consumidores sobre cuáles alimentos o productos son seguros. Las llamadas "*Food Disparagement Laws*" (Leyes de Calumnia en Contra de Alimentos), existentesenalgunos Estadosde EEUU, sonejemplodeestasituación. Estas permiten que todo aquel que critique o lance públicamente comentarios negativos en contra de algún producto o industria, sea potencialmente demandable por parte del productor o industria. Por ello, pienso que estas no son más que el producto de la unión de las grandes empresas con grupos de presión para patrocinar organizaciones de fachada sin fines de lucro y grupos de presión política que se encargan de aprobar o defender las leyes/normas benefactoras de los intereses comerciales de aquellas (todo el tiempo, permaneciendo en la sombra, sin exponerse). Como yo lo entiendo, estos tipos de leyes están diseñadas para proteger a las grandes

empresas y, de paso, vulnerar los derechos de las personas, contenidos en la Primera Enmienda de Estados Unidos (libertad de expresión). Por esta razón, creo que las mismas son inconstitucionales y, por ende, deberían ser revocadas por los tribunales.

Tampoco creo que estas leyes se hayan puesto en marcha por accidente. Más bien, fueron diseñadas por las grandes empresas y sus representantes políticos. Cuando un producto o ingrediente resulta peligroso para el consumo humano, siempre aparece alguien del mundo académico o de la industria que contradice los informes negativos sobre este. Es un poco como tener su red de propaganda personal de guardia las 24 horas del día. Al final, todos ingerimos alimentos o productos sobre cuya seguridad, salubridad o eficacia existen dudas, mientras que los políticos defensores de estos adquieren posiciones con altos ingresos o beneficios una vez salen de sus cargos públicos. ¿Alguien desea alimentos sintéticos para alimentar a sus hijos, alguien???

Creo que la Primera Enmienda (libertad de expresión) de la Constitución de Estados Unidos garantiza a cualquier persona, el derecho de expresar su opinión sobre cualquier tema, sin temor a la persecución, siempre que las declaraciones sean verdaderas o basadas en una opinión honesta. No justifico mentiras absolutas o información engañosa divulgada con la intención de causar daño.

Tuve la desgracia un día de que me sirvieran una mazorca hervida en una comida. Cuando la miré, había un aspecto extraño en ella. Parecía casi como una figura de cera. Cuando lo mordí, la textura y consistencia fue de caucho o de un polímero de algún tipo. La mazorca no solo se veía mal, también se sentía y sabía mal. Cuando pregunté a los demás en la mesa lo que pensaban acerca de las mazorcas que les habían servido, todos respondieron de manera similar. Elegimos descartar este alimento porque lo percibimos como un maíz de tipo sintético o GMO.

Del mismo modo, existen informes recientes del año 2016, sobre 2,5 toneladas de arroz que fueron exportadas a Nigeria y dispararon las señales de alerta. Cuando el oficial de aduanas de este país inspeccionó los sacos de arroz importado, se determinó que no era arroz real. Según este, si bien el producto se veía y sentía como arroz, pero en su opinión no era arroz natural (no sé si existe una correlación directa entre lo sintético y este arroz, pero la investigación aún estaba en curso en el momento). ¿Hasta dónde vamos a ir con la comida en nuestro mundo? La comida de verdad o “casi como alimentos”.

¿En qué momento nuestras sociedades van a manifestarse en contra de los alimentos procesados, refinados y sintéticos, que tienen muy poco o

ningún valor nutricional en comparación con los alimentos que crecen naturalmente (sin pesticidas)? Las piezas del rompecabezas están siendo expuestas sobre la mesa, es hora de empezar a ponerlas en algún tipo de orden para una mejor comprensión global.

¿Qué pasa con la leche, el queso, el helado y los otros productos lácteos vendidos en los supermercados? ¿Deberían ser sanos, cierto? Después de mi investigación tomé la decisión de no consumir más leche o productos secundarios derivados de la vaca en mi vida. No tengo peleas pendientes con ningún sector de la industria alimentaria, pero si considero que el producto no es saludable para mí, ni para mi familia, no compraré este para nuestro consumo. En mi opinión, no es natural para los seres humanos ingerir y tratar de metabolizar la proteína de la leche de vaca. Básicamente es un producto de tipo mucosa, previsto como leche infantil para los bovinos (¿tomaría leche de rata o de cerdo?).

Sospecho que cualquier antibiótico u hormona que haya sido inyectada a las vacas durante su vida útil, puede ser excretada en la leche. Hay muchas reacciones adversas relacionadas y enfermedades reportadas por las personas que consumen productos lácteos. Mi cuerpo cada vez rechaza más y más los productos lácteos (me estoy volviendo cada vez más intolerante a la lactosa). Es como si mi cuerpo reconociera en la leche a un cuerpo extraño, el cual requiere expulsar de cualquier modo tan rápido como pueda (diarrea o alguna otra manifestación de enfermedad relacionada con la piel).

Uno creería que las carnes, aves de corral, huevos y pescados que se encuentran en los supermercados son saludables y cumplen con criterios como los de mi reto. Sin embargo, yo personalmente no pude encontrar ninguno que fuese 100% orgánico. Mi investigación me permitió conocer informes que me abrieron los ojos acerca de la realidad sobre la cría de animales y el uso de antibióticos en estos. Si la gente hiciese la misma investigación y descubriera el tipo de alimentos, las condiciones de hospedaje y productos veterinarios que se les suministran a los animales sacrificados para el consumo humano, muchos probablemente desistirían de su consumo. Tal como me pasó a mí. Sin embargo, muchos aún no lo creen. Cuando alguien no quiere saber, no mira o busca...

No he podido determinar con certeza si las frutas y verduras encontradas en el supermercado fueron cultivadas orgánicamente o si por el contrario, eran sintéticas, tenían conservantes o productos químicos rociados sobre ellas. Encontré al menos un producto que cumplió mi reto totalmente, y uno que lo hizo parcialmente. Me encontré con un coco, el cual parecía ser orgánico. Las peras también parecían ser orgánicas. No eran brillantes y

su textura parecía ser natural, pero no es posible estar 100% seguro de que las peras no fueron rociadas con químicos, o no fueran GMO.

No encontré ningún otro alimento sobre el cual yo pudiese tener la certeza de que fuese 100% natural, libre de productos químicos y toxinas del hombre. Si el gran creador del universo hubiese querido que los alimentos tuviesen presentes pesticidas, conservantes, moho, o cera, estos habrían sido creados con ellos desde el principio de los tiempos y los traerían naturalmente en su ADN.

Es una realidad el que nuestras sociedades sigan prestando caso omiso a las necesidades nutricionales de sus ciudadanos y a las complicidades (conscientes o inconscientemente) de la industria alimenticia con las instituciones educativas y médicas. Una de las principales conclusiones a la cual pude llegar tras mis investigaciones es la tendencia creciente de las industrias de alimentos y del sector de la salud de priorizar los incentivos económicos sobre el verdadero bienestar del ser humano. Por ello, hoy en día no hay prácticamente nada en el supermercado que yo desee adquirir o necesite para mantener mi buena salud.

Por el contrario, los pequeños mercados de agricultores y las tiendas locales tienen más de lo que necesito para mantener mi cuerpo sano y nutrido. Lo mismo que sucede en la actualidad con los grandes supermercados aplica al consumo de comida rápida. Cuando vi las películas documentales "***Super Size Me***" (**Agrandarme**) y "***Food, Inc.***" (**Comida, S.A.**), reafirmé lo que había sentido desde hace décadas acerca de este tipo de alimentos. Las comidas rápidas/basura no solo carecen de valor nutricional, sino que parecen estar contribuyendo con las principales enfermedades de la humanidad. La comida rápida, tan típica de las dietas occidentales, está básicamente destruyendo cada vez más a las personas, mordisco por mordisco. Igual sucede con algunos de los principales proveedores de alimentos y semillas procesadas.

Una vez que coloqué la información obtenida a través de mi investigación en perspectiva de mi propia vida, fui capaz de concentrarme mejor y definir mis objetivos. En primer lugar, quería recuperar mi salud debilitada mediante el análisis y la comprensión de cómo llegué a este punto. Posteriormente, me enfocaría en encontrar y aplicar protocolos experimentales que me ayudarían a recuperar mi salud. Por último, pondría en marcha un plan de mantenimiento a largo plazo, para ayudar a asegurar mi buena salud para el resto de mis días.

¿Será que estoy pidiendo demasiado para mí, o me he puesto una meta demasiado alta? En mi caso, creo que no solo me debo a mí mismo todo

este cambio, sino que también le debo a mi familia y a la humanidad el compartir todo lo que he aprendido. Me incumbe hacer mi parte, por pequeña que sea. El cambio comienza cuando una persona tiene una idea o una visión y decide tomar acción y hacer que sea una realidad.

El cambio no debe ser percibido como una palabra negativa o nefasta; más bien, el cambio permite desarrollar, madurar y ascender a nuevos niveles de conciencia y a la felicidad.

Relacionados:

- "Under our Skin", un documental de Andy Abrahams Wilson
- "Super Size Me", un documental de Samuel Goldwyn
- "Food, Inc.", una película documental de Robert Kenner
- "Cowspiracy", un documental de K. Anderson y K. Kuhn

Signos y Síntomas (S/S)

Desde mi infancia, siempre tuve la piel muy grasosa en la cara, la espalda y el pecho. Cuando era adolescente y aparecieron las primeras espinillas negras en la cara, eran extremadamente grandes. Los puntos negros (aceite de sebo, suciedad y las toxinas excretadas por mi cuerpo) eran gruesos, grasosos, mal olientes y duros. No importaba cuántas veces apretara estos excesos, mis poros siempre se rellenaban en 1 o 2 días con más espinillas. Algunas veces, incluso, se me desarrollaban forúnculos en la cara y la espalda y se llenaban de pus. Tenía que abrirlos con una aguja para drenarlos regularmente. Estos eran más frecuentes en la nariz y cara.

Cuando iba a la cama en la noche, mi cuerpo literalmente se convertía en un infierno de calor. Mi temperatura corporal ascendía a toda marcha. Razón por la cual quitaba todas las sábanas de la cama mientras dormía. Recientemente descubrí que ello probablemente era causado por la excesiva expulsión de ***desechos metabólicos*** (celulares) de mi cuerpo. Mi cuerpo entraba en modo de crisis para excretar tanto dióxido de carbono (CO_2) como fuese posible a través de los pulmones, expulsando el exceso de calor a través de la piel (vasodilatación de los vasos sanguíneos) para ayudar así a eliminar los desechos celulares y prevenir la acidosis sistémica en mi cuerpo.

En los meses de invierno, me sentía más cómodo ya que el calor añadido (y 3 mantas más) me mantenía caliente durante las noches frías en una gran ciudad del noreste. Nunca fui un atleta dedicado, aunque practicaba deportes y artes marciales mientras crecía. Supongo que era un atleta recreacional, sin aspiraciones de convertirme en un profesional. Mis pies eran planos, por lo cual se me hacía difícil correr. Mi dieta era una mezcla de la comida basura que ingería mientras vivía solo, y las comidas

semisaludables que comía cuando vivía con mi familia (comidas pesadas y alimentos grasientos). Yo podría haber sido un representante de la nutrición disfuncional. Mi abdomen distendido, la flatulencia crónica, piel grasosa, un cuerpo y cuero cabelludo malolientes, lengua blanca recubierta, muchas caries, hongos en los pies (entre los dedos de los pies y en las plantas) y el mal aliento, eran signos evidentes de mi dieta disfuncional y de un cuerpo físico en dificultades.

Menciono estos detalles porque hay una correlación directa con mi historia (Hx) dietética y con las dolencias físicas que se manifestaron en mi cuerpo durante toda mi vida. Tuve que estar ciego para no poner todo junto en mi mente y comprender los gritos de auxilio que mi cuerpo estaba exclamando para que fuesen oídos, pero yo no pude ni siquiera escuchar un susurro.

Prácticamente toda mi vida he tenido (sin saberlo) una dieta desequilibrada y nutricionalmente deficitaria (azúcares procesados), la cual llevó a mi cuerpo a un estado continuo de deterioro físico y degradación. La falta de educación nutricional durante mi educación formal era bastante evidente. Esta es un área que debería ser incorporada en todos los sistemas educativos de hoy, aunque dudo que las grandes empresas de alimentos lo aprueben.

Como adulto podía correr una milla en 7 minutos sin sufrir un ataque al corazón, levantaba pesas y estaba físicamente fuerte. Mis órganos internos, sin embargo, no eran visibles y estaban ocultando los estragos del déficit nutricional y del consumo de tóxicos. Cuando por fin tomé la decisión de buscar una cura al recubrimiento de mi lengua (Candida Albicans), investigué en muchos libros y literatura disponible (leí más de 125 libros sobre distintas áreas de la salud y otros temas relacionados) durante los últimos 2 años para encontrar una sanación.

Aprendí que hay muchos protocolos diferentes disponibles en internet para el tratamiento y curación de la Candida Albicans (CA). Uno puede, literalmente, continuar leyendo infinitamente todos los blogs y testimonios existentes en el internet sobre cómo curar la infección de CA. Probé varios de los protocolos (protocolo de 35% calidad alimentaria de peróxido de hidrógeno, protocolo de yodo al 5%, protocolo de bicarbonato de sodio, protocolo de comer ajo crudo, protocolo de consumir espíritus de goma de trementina, orgánico de azufre (MSM), plata coloidal, evitando consumir azúcar/dulces, la eliminación de todos mis empastes dentales de amalgama y la sustitución con resina compuestas, el consumo de tierra de diatomeas de calidad alimentaria (TD), beber agua ozonizada, la ingestión de cápsulas de pimienta de cayena, etc.), pero todos ellos no

arrojaron éxito ninguno en la curación de la infección crónica por CA. Todavía tengo la lengua blanca, como prueba, al terminar los protocolos.

Aquí es donde mi camino hacia una mejor salud toma un desvío. En algunos de los libros y la literatura que había leído sobre la curación de CA, varios médicos de la medicina alternativa (MA), y practicantes de medicina alternativa abogaban por la limpieza de los intestinos como la cura primaria para muchas dolencias físicas y enfermedades. Centré, entonces mi investigación sobre esta nueva área, que tenía sentido lógico. El sistema gastrointestinal (boca, estómago, duodeno, intestino delgado, intestino grueso, colon y otras secciones) es donde todos mis alimentos se digieren y los nutrientes se absorben en el cuerpo (intestinos, es sinónimo en todo el libro para el sistema GI). Existe un estimado de que un humano promedio tiene 20 pies a 40 pies de intestinos, en una persona adulta. Se estima que cada persona lleva entre 8 libras y 20 libras o más de residuos alimentarios putrefactos, fecales y no digeridos en sus intestinos. Estos residuos tóxicos se cree que son los mayores promotores de enfermedades, toxicidad, obesidad y otras anomalías que también albergan parásitos no deseados, hongos, bacterias y gusanos en el (mi) cuerpo humano.

Aquí está una analogía para su consideración: si tengo un filete de 8 onzas de carne cruda o cocinado, pechuga de pollo, pescado, leche o queso, sobre la mesa (digamos a 98,6 grados de temperatura F, como el cuerpo humano) y lo dejo expuesto al medio ambiente, por decir 12 horas, 24 horas, 48 horas, 72 horas, etc., ¿qué sucedería con la comida? Sí, se convertiría en material pútrido y crearía un nauseabundo olor (gas). La carne excretaría líquidos químicos peligrosos (toxinas) mientras que se descompone sobre la mesa. Proporcionaría un ambiente ideal para cultivar bacterias peligrosas, virus, hongos y sería repugnante a la vista mientras que se pudre. Ahora imagina esta comida dentro de tu intestino. Esto es exactamente lo que me estaba pasando a mí (más o menos) cuando no tenía evacuaciones intestinales (EI) regulares para expulsar los productos de desecho que se metabolizan en mi cuerpo.

Aquí hay una situación hipotética para contemplar: comí desayuno, almuerzo y cena ayer (3 comidas) y solo tuve una (1) evacuación intestinal (EI) durante el transcurso del día. Hoy, voy a comer desayuno, almuerzo y cena y espero tener mi una (1) EI normal hoy también. Mañana, voy a comer desayuno, almuerzo y cena y espero tener mi una (1) EI normal también. En el transcurso de estos 3 días (72 horas), habré consumido nueve (9) comidas principales (sin incluir cualquier comida basura entre comidas) y solo he tenido tres (3) EI durante este mismo período de tiempo. Eso me coloca en mora por seis (6) comidas para EI en el transcurso de solo 3 días (suponiendo que normalmente tendría 3 EI por día).

Básicamente, en este cronograma hipotético, siempre voy a estar en mora para expulsar los residuos tóxicos de EI de mi cuerpo. Multiplique este cronograma hipotético durante un mes, un año o una década. Mi cuerpo se atrasa con más residuos putrefactos y está absorbiendo subproductos tóxicos de la comida en descomposición en mi sangre (sistema circulatorio), sistema linfático, órganos, la piel y los pulmones, a través de mis intestinos delgados. Hay gente en el mundo que solo tiene una EI a la semana o incluso más tiempo. Sospecho que este tipo de persona sufre un gran dolor y de ira, y puede tener personalidades de sufrimiento crónico en el interior de ellos. Una EI normal (estimado y promedio) para el procesamiento de alimentos desde la boca hasta la expulsión, es de 18-24 horas de duración, más o menos. Sea cual sea la cantidad de comidas que se consume cada día, esa es la cantidad promedio de evacuaciones que uno debe tener cada día, es lo que he aprendido.

Mi cuerpo se había acostumbrado a solo una EI por día, durante décadas. Como he aprendido, esto no es bueno para mi cuerpo y estaba contribuyendo directamente a mis dolencias físicas. Ya he resuelto este problema y ahora tengo 2-3 EI por día (solo como el almuerzo y la cena todos los días). Creo que el ayuno también ha tenido un efecto positivo en mi cuerpo. No he comido el desayuno regularmente durante décadas. No tengo hambre normalmente por la mañana (a menos que me salte el almuerzo y la cena del día anterior), ¿por qué debo obligarme a comer algo que mi cuerpo no quiere? He aprendido a escuchar a mi cuerpo más y cuando quiere algo, voy a proporcionarlo. Pero si por el contrario no quiere algo extra, no se lo suministro. Una vez que aprendí a escuchar más profundamente a mi cuerpo, vi otra pieza del rompecabezas que se materializó delante de mí. Todos ellos son parte integral para una salud mejor y balanceada.

Uno de los temas interesantes con respecto a la excreción de toxinas de mi cuerpo son los diversos órganos y métodos de cómo lo hacen. He aprendido que los pulmones, la piel, el sistema urinario y el sistema Gastro-Intestinal (GI) son los principales mecanismos de eliminación. Los pulmones expulsan residuos metabólicos (celulares), como dióxido de carbono (CO2), a través de la vía aérea respiratoria. La piel, el órgano más grande del cuerpo, dispone de residuos (toxinas) mediante la expulsión de estos a través de las glándulas sudoríparas y poros. El tracto urinario dispone de los residuos (orina) que se filtran por los riñones. El sistema gastrointestinal (GI) dispone de los catabólicos procesados (comida) desechos (heces y toxinas) a través de los intestinos y el colon. Cualquier sistema de eliminación que se obstruye o es disfuncional puede causar serios daños en sus sistemas individuales y colectivos. El aumento de los

niveles de toxicidad se acumula hasta que la enfermedad se manifiesta en el cuerpo.

Nunca me había dado cuenta que mi cuerpo estaba en realidad eliminando los residuos metabólicos de sí mismo (celular), a través de mi sistema respiratorio, hasta hace poco. Yo era muy escéptico de que podría excretar los desechos a través de mis pulmones. La investigación indicó que una persona pierde una (1) o más libras cada noche, mediante las respiraciones y excreciones a través de la piel. Al ser tan escéptico como soy, elegí ponerme a prueba a mí mismo cada noche, durante semanas. Los resultados fueron que perdí entre 1 y 2 libras de peso, cada noche. Me pesaba antes de acostarme, con una báscula de peso, junto a las zapatillas de cama. Cuando me despertaba en la mañana, me subía a la báscula y no podía creer lo que estaba viendo. No había ido al baño en medio de la noche, la temperatura era cómoda y solo dormía con una sábana (no había calor o frío extremo para influir en mi temperatura corporal), así que tuve que creer lo que estaba observando en la escala de peso como verdadero. De hecho, perdía peso cada noche a través de mis respiraciones y excreciones de la piel. Me hice más consciente de cómo estaba funcionando esta parte de mi cuerpo con mi experimento.

Las toxinas se acopiaron en mi cuerpo. Habría sido evidente para cualquier persona que tenía un *Consciente Conciencia* del cuerpo humano y su funcionamiento eficaz. Como yo no tenía el conocimiento de la salud que tengo hoy en día, no hice las correlaciones directas que mi cuerpo estaba gritando en voz alta, que me estaba ahogando en mis propios residuos corporales. Una vez más, las piezas del rompecabezas se vuelven más y más reconocibles y el panorama se vuelve más claro. Todos estos protocolos que experimenté en mí mismo han sido relevantes en mi proceso de aprendizaje.

Otra pregunta hipotética: hay un flujo constante de agua que baja de la montaña y se dirige al arroyo que provee con agua justamente tu cabaña en el bosque. Si este flujo de agua se reduce significativamente a un goteo, ¿buscarías un nuevo arroyo cercano para abastecer tu cabaña con agua nueva, cavarías un pozo nuevo para encontrar otra fuente de agua o irías primero río arriba para ver si hay un bloqueo de castor o una obstrucción de árboles caídos? ¿Comenzaría tratamiento (Tx) del acné, la psoriasis o eccema en su piel, con antibióticos tóxicos que pueden causar malformaciones de los bebés si tiene una erupción cutánea grave (como lo hice yo cuando mi dermatólogo me prescribió antibióticos para el acné)? ¿O te examinarías a ti mismo en primer lugar, para ver si los sistemas de eliminación de desechos de tu cuerpo (intestinos, pulmones, piel y orina) no estaban funcionando adecuadamente y obstruyendo su sistema

linfático y circulatorio con los desechos catabólicos y metabólicos? Una vez más, la aplicación de los principios de *Consciente Conciencia*, recién encontrados, y cómo funciona mi cuerpo, con el fin de mantener la homeostasis fisiológica y el equilibrio en general.

¿Seguirías consumiendo comida normalmente si no has tenido una evacuación intestinal en 2-3-4-5-6-7 días? ¿Buscarías una obstrucción en el sistema de eliminación de residuos (intestino) tan pronto como te das cuenta de que no tienes una evacuación intestinal (EI) reciente? Por cierto, solo para volver a destacar, es normal tener un promedio de 3 o más EI sólidas (no diarrea) por día en el cuerpo humano, si normalmente se consumen 3 comidas completas al día. Si como dos comidas por día, debería esperar tener dos (2) recíprocas EI por día, en promedio también. Aprendí que por muchos años, he estado crónicamente deshidratado, causando el peristaltismo lento y la fermentación de desechos. Esto se correlaciona directamente con los parásitos no invitados, gusanos, hongos y bacterias que se infestaron en mis intestinos e hígado durante años.

Si elijo tratar con antibióticos todas las enfermedades que me golpean, compuestos de productos químicos, en su mayoría tóxicos, que tienen efectos secundarios negativos para el cuerpo humano (y pueden ser fatales a veces), ¿cuál sería mi intención? ¿Tratar simplemente los síntomas o ir tras la causa raíz y erradicar (curar) la enfermedad? He sido adoctrinado toda mi vida a buscar antibióticos para remediar todas las dolencias que pueden afectarme por los anuncios de televisión, revistas de salud, profesionales médicos y muchas otras fuentes. Es interesante cómo la mayoría de los tratamientos con antibióticos no indican que va a curar la causa y, en algunos casos, en realidad dice que el medicamento puede causar la muerte o lesiones graves. Solo hay que leer las letras pequeñas de las advertencias...

¿Alguna vez has tomado antibióticos para un resfriado? ¿Sabías que el resfriado común o gripe, es causado por un virus? ¿Sabías que los antibióticos no afectan a los virus, sino solo a las bacterias? Entonces, ¿por qué un paciente exigiría a su médico prescribir antibióticos para un virus de resfriado o gripe? ¿Por qué entonces un médico prescribiría antibióticos diseñados para las bacterias, en un tratamiento de virus para el que no fue diseñado? ¿No está entrenado médicamente para saber que los antibióticos no hacen nada en una infección viral?

Si es así, entonces ¿quién tiene la culpa? ¿El paciente por exigir una prescripción antibiótica bacteriana que no hará nada por él, excepto exponerlo a riesgo de los efectos secundarios que pueden tener los antibióticos, o es culpable el médico por escribir la prescripción

innecesaria? Creo que en estas circunstancias, ambas partes estarían en falta. Tengo una responsabilidad consciente para mantenerme sano y bien. Si descuido mis responsabilidades, en virtud de no aprender acerca de cómo cuidar mi cuerpo, yo soy responsable por omisión (la ignorancia ya no es una excusa, una vez que he obtenido el conocimiento). He optado por profundizar en cómo mi cuerpo fue diseñado para funcionar, cómo mantenerlo y cómo repararlo cuando sea necesario, para recuperar mi salud naturalmente.

También existe el problema de la acidosis en mi cuerpo. Ciertos grupos de alimentos causan acidez y otros grupos de alimentos causan alcalinidad en el cuerpo humano. Las proteínas animales tienen un efecto ácido en el cuerpo. Muchas frutas y verduras tienen un efecto alcalino en el cuerpo. La sangre humana promedio tiene un equilibrio pH (potencial de Hidrógeno) entre 7,35 - 7,45 (la escala de pH es de 0 - 14) y un cuerpo sano ideal tiene un valor ligeramente más de sangre alcalina de 7,4 de pH. Valores más altos o más bajos en la sangre o la orina, pueden indicar un desequilibrio del pH en el cuerpo humano, en ese momento. Todo lo que he investigado reafirma que debería mantener un cuerpo alcalino para una salud óptima.

Este detalle, he aprendido, tiene un efecto a largo plazo sobre los procesos del cuerpo y las enfermedades humanas. La mayor acidez que se almacena en mi cuerpo, es lo más conveniente para la promulgación de las enfermedades y parásitos (bacterias, hongos, virus y gusanos) dentro de mí. Los parásitos se desarrollan en un ambiente ácido y anaeróbico (sin oxígeno). Sin embargo, la mayoría de estos no pueden sobrevivir en un ambiente alcalino (más oxígeno) y se oxidan. No recuerdo haber leído acerca de eso en las clases de ciencia básica o en cualquier institución educativa, o consultorio médico en mi vida.

Como he adquirido más conocimiento y conciencia de mi cuerpo y cómo funciona más y más cada día, empecé a evaluar y probar el estado de mi condición fisiológica. Con este fin, compré un medidor digital de bolsillo de pH para realizar mis propias pruebas de acidez de la orina. La orina es secretada como desechos corporales a diario y me permite un instantáneo análisis del estado de equilibrio ácido en mi cuerpo, en cualquier momento del día.

He leído que el pH de la orina de una persona sana promedio es aproximadamente entre 6,0 a 7,0 (ácido). Cualquier lectura superior o inferior al promedio, refleja el estado de pH de la persona en ese momento de tiempo. Cuando realicé mi primer experimento de pH de la orina de la mañana, dio aproximadamente un pH de 5,24 (muy ácido). Esto me

indicó que tenía una grave acumulación de acidez en mi cuerpo y que necesitaba ser corregido con prontitud. Reafirmó mi angustia fisiológica y desequilibrio nutricional de ácido sistémico en el cuerpo.

Mi sistema Gastro-Intestinal (GI) no es el más importante. Creo que el hígado humano es probablemente el órgano más importante en el cuerpo (fisiológicamente). Es probablemente más importante que el corazón. El hígado limpia y regula la sangre, filtra las toxinas del cuerpo, produce la bilis y realiza otras tareas. En varios libros que he investigado, el hígado se ha hecho referencia durante miles de años para ser el punto focal en el desarrollo de las enfermedades y sus curas.

Si se llevan a cabo limpiezas hepáticas frecuentes, hasta que no haya más piedras biliares/parásitos expulsadas del hígado/vesícula biliar, durante estas limpiezas (puede haber miles de cálculos impactados excretados con cada limpieza), se ha reportado que el hígado después no tiene ningún impedimento para que funcione correctamente y puede curar el cuerpo y el propio hígado. Cuando los conductos biliares (hay cientos, sino miles de conductos en el hígado humano) estén libres de obstáculos, no hay lugar para que los cálculos biliares o parásitos se oculten, reproduzcan y hagan estragos dentro del hígado y el cuerpo. El hígado se convierte en una máquina bien afinada de nuevo. A la inversa, cuando el hígado está obstruido con piedras biliares, las áreas estancadas pueden permitir la colonización de parásitos no deseados y sus excreciones tóxicas resultantes entran en mi sistema circulatorio.

Hay un factor importante cuando se hace una limpieza de intestino y de hígado. He leído que no debo hacer una limpieza del hígado hasta después de que tuviera al menos tres (3) EI por día. El razonamiento es que si mis intestinos están constipados y hay muy poca actividad o peristaltismo (los intestinos no están empujando la materia fecal fuera de mi cuerpo), cualquier expulsión en masa de piedras y parásitos de mi hígado, pueden ser obstruidos al salir, y también tapar el conducto vesícula biliar o conducto pancreático. Esto me podría causar dolor abdominal grave. Una vez que tuve 3 EI's por día, hice de inmediato mi primera limpieza del hígado. Dios mío, nunca pensé o esperé ver en mil años lo que surgió de mi hígado. Yo había leído y visto varios videos disponibles en internet, donde individuos registran su limpieza hepática en video y fotos. Por lo tanto, tenía una comprensión de lo que podría esperar que me saliera, pero no me preparó lo suficiente para lo que al fin fue expulsado. Voy a dar detalles de mi experimento sobre la limpieza del hígado en el capítulo 4.

Cuando empecé a poner más y más piezas del rompecabezas juntas en mi experimento, me di cuenta de que no hay una sola pastilla mágica en

el mundo para curar mi infección de Candida. Tuve que usar un enfoque integrado para recuperar mi cuerpo no saludable, que estaba al borde del abismo. Si solo me centraba en un área a la vez (como los diversos protocolos individuales que experimenté), el resultado final que buscaba estaría fuera de mi alcance. Es entonces cuando reduje mi investigación aún más y me centré en un plan para sanear mi cuerpo y recuperar mi vida. Paciencia, he aprendido a tener más de ella todos los días.

Capítulo 3

Limpieza Intestino - Colon

Este fue mi primer paso importante, en la realización de las batallas continuas que tenía mi cuerpo con el consumo de alimentos tóxicos, excreciones tóxicas, la desnutrición y el estado general de desintegración de mi cuerpo físico. Hasta este punto en mi vida, estaba ciego y sordo a los gritos de auxilio de mi cuerpo. Últimamente, pude perdonarme a mí mismo por ser incompetente y negligente en mis deberes y responsabilidades de cuidar mi cuerpo sanamente.

Había probado varios protocolos para librar mi cuerpo del hongo Candida Albicans (CA), sin ningún éxito hasta el momento. Una vez que me encaminé en una nueva dirección, las cosas cambiaron. Investigué y analicé diferentes protocolos de limpieza de colon, que me llevarían a donde quería llegar. Limité mis selecciones de limpieza de colon a dos opciones. No era partidario de una limpieza de colon que duraría 60-120 días o más de largo, donde tenía que comer solo ciertos alimentos y cambiar mis rutinas diarias. Tampoco era partidario de tener evacuaciones intestinales líquidas e incontrolables (diarrea) y mucho menos, de tener que acostarme en una tabla plana en el baño, o ir a una clínica para colocarme un enema líquido y hacerme una limpieza intestinal del colon.

No era simpatizante de cualquier opción que impactara significativamente (negativamente) mis actividades de trabajo y la vida cotidiana. Después de analizar las diversas opciones, encontré dos opciones, un producto natural (Cápsulas de Vitalidad-CV) y un limpiador intestinal a base de oxígeno (Cápsulas Oxy-CO). Después de llevar a cabo investigaciones adicionales sobre estas dos opciones, elegí hacer el protocolo Cápsula de Vitalidad (CV) como primera opción. Pocos meses después probé con las cápsulas a base de oxígeno para ver si había alguna diferencia discernible en mi cuerpo, entre los dos productos y los efectos resultantes.

Por la orientación de la botella de CV, el objetivo era obtener por lo menos tres (3) o más Evacuaciones Intestinales (EI) por día. El procedimiento era tomar una (1) CV con cada comida en el día 1 del régimen experimental. El día 2, tomar dos (2) CV con cada comida. En el día 3, tomar tres (3) CV con cada comida. Seguir incrementando por uno (1) CV cada día, con cada comida, hasta que llegué a la mágica cifra de tres (3) EI por día. Una vez que tuve 3 evacuaciones intestinales (EI) por día, no incrementé la cantidad de CV consumido. En mi caso, cuando me tomé 3 CV con cada comida en el día 3, tuve 3 evacuaciones intestinales. Desde ese punto, solamente tomaba 3 CV con cada comida en adelante, hasta que las dos botellas de cápsulas se acabaron (utilicé 2 botellas de 90 CV natural de cada uno). Durante este tiempo, también estaba bebiendo agua ozonizada todo el día con las cápsulas. Este adicionó oxígeno en mi sistema digestivo, para ayudar a oxidar cualquier parásito dentro de mí.

Normalmente no comía el desayuno, pero de vez en cuando, me gustaba comer una manzana (pelarla y desechar la piel de la manzana que contenía cera y molde Patulina) por la mañana. Comía almuerzo y cena normalmente y evitaba cualquier alimento pesado o consumir cantidades excesivas. En la cuarta noche, decidí experimentar más con mi dosis para ver si hacía más efecto. Tomé tres (3) CV adicionales para esa noche (suma total de 12 ese día), sin ningún incidente. A la mañana siguiente, expulsé mi primera placa de colon. Se trataba de la longitud de una salchicha de 8 pulgadas. La textura era firme y tenía una consistencia similar de caucho/látex (no eran residuos fecales). En realidad, se parecía a los contornos de mis intestinos y pensé que había expulsado alguna parte de mi colon en ese instante. Estaba completamente sorprendido de lo que había salido de mi cuerpo. Afortunadamente no era parte de mi colon y fue el comienzo de mi viejo cuerpo expulsando la placa de colon acumulada dentro de mí. Me nivelé a consumir 3 CV con cada comida por día, desde ese punto. No tuve ninguna otra expulsión de placa de colon durante otros cuatro días, después de eso. Como antes, opté por tomar unos 3 CV adicionales la noche anterior (para un total de 12 ese día). A la mañana siguiente, mi segunda expulsión de placa de colon fue de alrededor de 12 pulgadas de longitud.

Durante este tiempo, tuve evacuaciones intestinales (EI) normales, no sueltas o líquidas. Eran definitivamente de mal olor, pero esto era predecible. Más o menos al décimo día, me di cuenta de que me estaba quedando sin CV y elegí abrir una segunda botella de 90 cápsulas. Estaba expulsando la placa de colon y no quería dejar de hacerlo ahora. Yo estimé que hasta este punto, solo había expulsado aproximadamente 24 pulgadas de placa de colon en total.



La primera expulsión de Placa de Colon



La segunda expulsión de Placa de Colon



La tercera expulsión de Placa de Colon.



La cuarta expulsión de Placa de Colon



La quinta expulsión de Placa de Colon



Placa adicional negra y expulsiones de Gelatina (Biopelícula).

Esta cantidad estaba lejos de los 20 pies a 40 pies de intestino que un adulto promedio tiene en su cuerpo. Estaba decidido a seguir adelante hasta que las dos botellas (de 90 cápsulas cada una) fueran consumidas y ver cómo resultaba mi experimento. Tal como esperaba, alcancé mi punto máximo con una expulsión de 18 pulgadas de longitud, en un solo día. Casi todos los días tenía más expulsiones de placa de colon de diferentes longitudes y consistencias.

Los tamaños y consistencia comenzaron a disminuir con el tiempo. Ahora salían segmentos más pequeños, fragmentados y las paredes de la placa tenían una consistencia más delgada. Supongo que la CV fracturaba lentamente, o desintegraba la capa de placa de colon acumulada dentro de mí, con cada día que pasaba. Hacia el final del protocolo experimental de 20 días, había documentado aproximadamente, como expulsiones, 10 pies de salchicha firme, otros 10 pies de salchicha fragmentada (1 pulgada a 3 pulgadas de longitud) y biopelícula.

En un momento dado, una biopelícula marrón y transparente de una consistencia gelatinosa fue expulsada. Sospecho que este material de tipo biopelícula estaba impidiendo que la nutrición cruzara a través de mis paredes del intestino delgado y estaba protegiendo las bacterias, virus, hongos y parásitos que podían haber estado en el lado opuesto de la película, de cualquier antibiótico o tratamiento natural para matarlos.

Dado que el CV separó eficazmente la biopelícula de mis intestinos, ahora mi cuerpo estaba más capacitado para absorber la nutrición y permitir la erradicación de más colonias de parásitos. Después de que completé el protocolo de 20 días, observé que había rebajado aproximadamente 12 lb. de peso y había expulsado un estimado de 20 pies de la placa de colon durante este mismo periodo. No tuve diarrea o deposiciones líquidas durante esta etapa (excepto cuando inicié el protocolo de limpieza del hígado). Mantuve mi trabajo normal, el ejercicio y los horarios de tiempo libre sin la preocupación de tener que lanzarme al baño en cualquier momento inesperado.

He consultado con algunos miembros de la familia y amigos que optaron por copiar mi experimento de protocolos con Cápsulas de Vitalidad (CV) y Cápsulas de Oxígeno (pero no hicieron los protocolos de hígado) obteniendo resultados diferentes a los míos. Algunos tenían heces sueltas, mientras que otros tenían diarrea muy suelta. La mayoría indicó que ellos no tuvieron ningunas expulsiones de placa de colon, pero sí tuvieron diferentes expulsiones de parásitos. Creo que el cuerpo de cada persona reacciona de manera diferente y por eso hubo tan variados y opuestos resultados.

En uno de los casos, la persona sufrió de estreñimiento durante 3 días y aumentó 10 kg/ 22 libras, durante los meses anteriores. Hubo evacuaciones irregulares que habían estado afectando de forma acumulativa el cuerpo durante este tiempo. Como una solución provisional para aliviar el estreñimiento, tomó ½ cucharada normal de sal de Epsom (sulfato de magnesio) en un vaso de agua al clima. Casi inmediatamente, se inició una evacuación intestinal. Después de 2 horas, repitió el procedimiento con otra ½ cucharada normal en agua al clima.

El resultado final fue que casi 3 kg / 6,6 libras de residuos fecales fueron expulsados durante un período de 24 horas. Había náuseas y malestar general, pero el estreñimiento fue rectificado y el material de secreción tóxica fue expulsado totalmente. Esta persona reportó una pérdida de 6 kg adicional de peso corporal durante los próximos 10 días, debido a una falta de deseo de comer cualquier tipo de proteína animal. Las frutas, verduras y sopas reemplazaron a los hábitos alimenticios anteriores. La pérdida permanente de peso reportado en un lapso de 10 días fue de 9kg/19.8lbs. Como resultado, cada persona afirmó haber perdido un promedio de 10-15lbs de peso o más, y se sentían "más ligero" en su cuerpo, después de realizar una limpieza decolon.

Puedo especular más en este momento, que tal vez mis otros protocolos experimentales que precedieron a la limpieza a de mi intestino, pudieron haber ayudado a preparar o desalojar parcialmente, la acumulación de la placa de colon para la expulsión. Tal vez, antes de consumir las CV naturales, mis intestinos ya estaban en un muy mal estado (en comparación con una persona saludable) que no había más remedio que expulsar la placa de colon oscura y elástica, sin ningún otro catalizador.

Es mi teoría, sin embargo, dado la retroalimentación que he recibido de las experiencias de otros y mi propia experiencia que había otra razón. Estoy convencido de que el protocolo de Peróxido de Hidrógeno Grado 35% Alimenticio, el consumo de agua ozonizada, el protocolo de 5% de yodo, el consumo de plata coloidal y agua con bórax (neutraliza el fluoruro en el agua), etc., probablemente jugaron un papel en la preparación previa para la expulsión de placa de colon de mi cuerpo en las semanas y meses anteriores a la primera limpieza del intestino. Estoy convencido de que los pre-protocolos más eficaces (para mí) en el proceso de preparar mi placa de colon para la expulsión, fueron el protocolo de 35% grado alimenticio de peróxido de hidrógeno (Capítulo 14) y el protocolo de agua ozonizada (Capítulo 16).

Del mismo modo, un cirujano general con el nombre de Dr. Hiromi Shinya ha estado utilizando protocolos de agua ionizada (no ozonizada) en Japón

desde finales de 1960. Ha sido pionero en la limpieza de colon para tratar a sus pacientes de dolencias y afirma haber realizado más de 300.000 colonoscopias. Su uso de agua ionizada (alcalino) y cambios en la dieta, ha ayudado a muchos de sus pacientes a recuperar su salud. Esto es diferente al uso de agua ozonizada (un átomo de oxígeno adicional), pero reafirma la conexión entre la mala salud del intestino y las enfermedades humanas. Se presenta como una situación de causa y efecto en el cuerpo humano.

En mi protocolo de limpieza del intestino, las CV fueron probablemente la última pieza necesaria para expulsar esta acumulación de placa en el interior de mi colon. También tomé unas adicionales 3 CV antes de ir a la cama con el estómago vacío, después de varios días sin expulsiones, que mi familia y amigos no hicieron. A la mañana siguiente, había expulsado la placa de colon (que puede ser aquí una causa y efecto para considerar también). Una vez más, estaba experimentando y mi nivel de putrefacción no es el mismo que de otras personas.

Aunque no había esperado ver todos los parásitos (lombriz solitaria, lombrices intestinales, gusanos, huevos, etc.) durante mi limpieza de colon, ya que había tomado el antiparasitario-mebendazol (Vermox) para matar cualquier gusano potencial dentro de mí dos semanas antes, me sorprendió gratamente haber expulsado unas especies de parásitos desconocidos durante este período. Hasta la fecha, no he podido confirmar la identificación exacta de estos diversos parásitos, todos eran diferentes. Me han dicho que son parásitos hepáticos en humanos (Fasciolopsis Buski) con tentáculos, huevos, tentáculos/cadenas reproductivas, Candida Albicans (CA), Filarial, algunas especies desconocidas de parásitos e incluso, posiblemente, Borrelia Burgdorferi (bacteria de la enfermedad de Lyme).

Había solo unas pocas especies que podía ver físicamente durante la limpieza intestinal porque no corté, ni abrí, la placa de colon (que parecía un chorizo y el material era como de caucho) para ver si había algún otro tipo de parásito en el revestimiento interior del material de la placa de colon. Tampoco había estado activamente animado en la búsqueda de los parásitos expulsados, en el comienzo del protocolo.

Una vez los identifiqué, estuve más atento para ubicarlos (se detectaron otros cientos de parásitos durante todas mis limpiezas de hígado). A pesar de que reduje el número de opciones de productos para utilizar en mi limpieza de colon, hay varios productos en el mercado que probablemente pueden lograr los mismos resultados. Determiné que estos dos eran con los que quería experimentar mis ensayos. Si encuentro un producto potencialmente mejor, entonces lo incorporaré en mis protocolos personales.

Hay críticos y detractores en internet que han tratado de desacreditar las expulsiones de placa de colon como travesuras, alegando que la placa es la formación de arcilla, o *bentonita psyllium*o, cáscaras de residuos, etc. Yo no usé ninguno de estos productos durante mi limpieza de colon.

No sé cuáles son sus agendas individuales o colectivas, pero supongo que tienen intereses partidarios o simplemente no tienen la experiencia propia o el conocimiento para comunicar una opinión educada sobre el tema. Si habían intentado una limpieza de colon y no tuvieron éxito en la expulsión de placa, tal vez ya tenían el colon sano y no había ninguna placa qué expulsar. Tal vez hicieron los protocolos erróneamente, ¿quién sabe?

En mi caso, la evidencia fotográfica es abrumadora de que la placa de colon es real y, probablemente, ha acompañado a la humanidad durante siglos. En lo que respecta a mi futura limpieza de colon, no espero tener la misma consistencia, la textura o la cantidad de placa de colon expulsado si he tenido un consumo saludable de alimentos.

El tiempo me dirá cómo será el resultado final de mi programa de mantenimiento de colon durante los próximos años. Hacia el final del primer protocolo de limpieza intestinal experimental, decidí hacer una limpieza de hígado (antes de completar mi limpieza de colon). En la investigación que había recopilado, se recomienda hacer una limpieza hepática una vez se tengan 3 EI y antes de completar el protocolo de limpieza de colon. Esto ayudaría a asegurar que cualquier material residual, en el proceso de limpieza del hígado, sería expulsado por la última vía del protocolo de limpieza de colon. Por decir, un descargo de baño de cortesía...

Tomé atenta nota de estos consejos y hablaré de mis resultados experimentales en la sección de limpieza del hígado (capítulo 4). También opté por consumir los espíritus de goma de trementina en este momento. Esta trementina natural (savia destilada a partir de árboles de pino, no fabricados químicamente) hace referencia a sus propiedades antiparasitarias y antifúngicas (mata el Candida). Tomé las dosis recomendadas y esperé que reaccionara. Según los resultados, creo que tuvo un impacto positivo en mi enfoque integrado, en cuanto a la limpieza de los intestinos y la expulsión de los parásitos dentro de mí cuerpo. Consumí probióticos orgánicos al final de mis limpiezas para repoblar mis entrañas con buena flora bacteriana.

Después de aproximadamente cinco (5) semanas transcurridas desde que terminé mi primer protocolo de limpieza de colon, decidí experimentar

con la limpieza del colon a base de Cápsulas de Oxígeno. Según mis cuentas, todavía tenía potencialmente otros 20 pies de intestinos en los que no fue expulsada la placa de colon previamente y quería experimentar y ver cómo las cápsulas de oxígeno (CO) reaccionarían para desalojar cualquier placa de colon restante en ellos.

Tomé la dosis de cuatro (4) CO en la noche, antes de acostarme, como se indicaba en la etiqueta del frasco. Me desperté durante la noche y corrí al baño. Tenía diarrea severa y muy acuosa, durante toda la noche. A la mañana siguiente, repetí mi carrera al baño varias veces y permití que los desechos del cuerpo se evacuaran. No vi ningún material que pareciera salchicha o placa de colon en esas primeras 24 horas (pero sí pude detectar más parásitos expulsados).

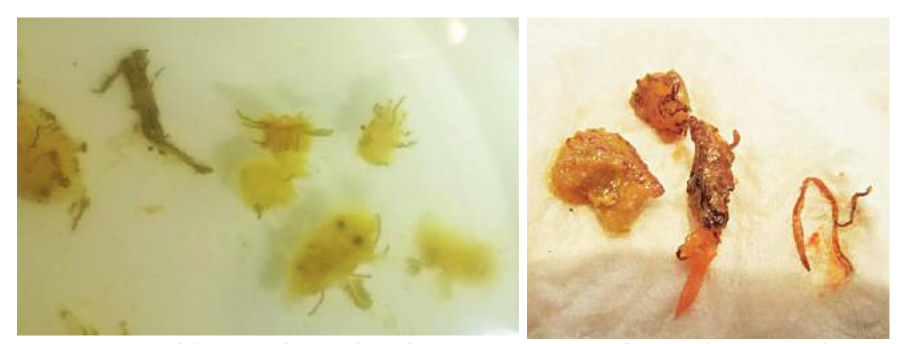
A medida que continuaba con el protocolo de CO, mantenía una dosis de 4 cápsulas al día (ya tenía establecido más de 3 evacuaciones por día) durante seis (6) días. Prácticamente tuve que permanecer cerca de un baño toda la semana, debido a las deposiciones líquidas (diarrea). El mal olor era significativo. Durante todo el proceso, no pude visiblemente detectar cualquier placa de colon o material de tipo salchicha que era medible. Debo dar al CO el beneficio de la duda y pensar que era posible que hubiese expulsado el material de la placa de colon, pero probablemente ya había expulsado la mayoría, si no toda, 5 semanas anteriormente en mi primera limpieza de colon con el CV natural.

El mecanismo de función parece ser más agresivo para las Cápsulas de Oxigeno (CO) en comparación con las Cápsulas de Vitalidad (CV). Llegué a esta conclusión porque el periodo de tratamiento con el CO es solo de 6 días y este parece disolver/desintegrar cualquier contenido putrefacto dentro de los intestinos, que luego es expulsado en forma licuada (diarrea). Puedo ver que el CO podría ser más beneficioso para mí, si tuviera un estreñimiento (constipación intestinal) a largo plazo y el material fecal afectaría mi capacidad de inducir el peristaltismo, o si tuviera un marco de tiempo limitado (por ejemplo 1 semana) para llevar a cabo la limpieza de colon.

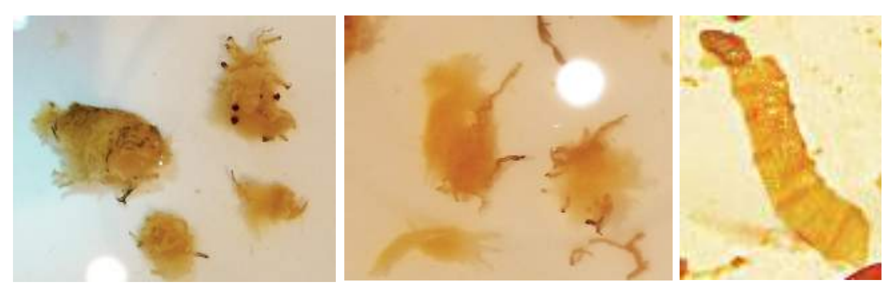
En resumen, fue una reveladora experiencia para mí. Mis protocolos experimentales me llevaron a otro nivel de comprensión acerca de mi cuerpo y el estado de abandono causado a mi colon/intestino durante todos estos años. Fue el comienzo de una nueva perspectiva y determinación para superar mis hábitos alimenticios, que eran poco saludables. La eliminación de toxinas y parásitos de mi cuerpo (que eran potencialmente peligrosos) y la recuperación de mi salud, debería haber estado siempre conmigo como prioridad númerouno.



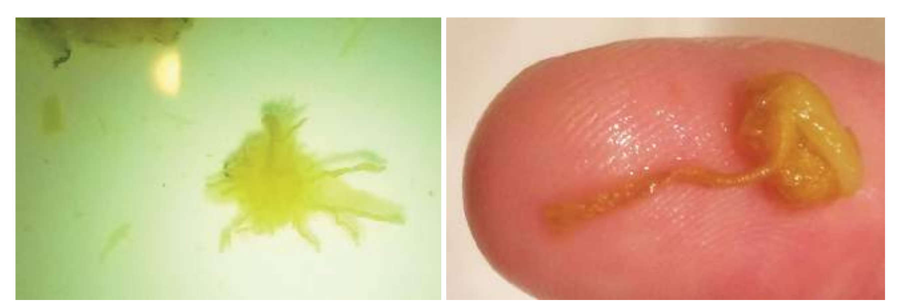
Gusanos, parásitos hepáticos y otros parásitos desconocidos.



Posibles parásitos hepáticos y otros parásitos desconocidos



Posibles parásitos hepáticos y otro parásito



Posible parásito hepático y parásito desconocido

Me he propuesto hacer una limpieza de intestino cada 12 meses para el resto de mi vida. Sé que va a ser difícil de evitar por completo al 100% la invasión de cualquier bacteria, hongo, virus, gusano o parásito de nuevo en mi cuerpo, pero haré todo lo posible para limitar su potencial de éxito. Mediante la realización de mi mantenimiento preventivo a largo plazo, espero mantener sano mi nuevo cuerpo y vivir mi nueva vida más allá de 100 años de edad (siempre que integré las otras áreas en mi estilo de vida saludable).

El Protocolo que utilicé: Limpieza Intestino con Cápsulas de Vitalidad (CV):

El objetivo es obtener y mantener tres (3) Evacuaciones Intestinales (EI) o más por día y mantenerlas durante todo el período de protocolo. Elegí consumir 2 botellas de 90 CV cada uno, en lugar de una sola. Básicamente, dupliqué el periodo de tiempo del protocolo recomendado en mi experimento.

Día 1: Tomé 1 CV para cada desayuno, almuerzo y cena (3 CV en el día 1)

Día 2: Tomé 2 CV para cada desayuno, almuerzo y cena (6 CV en el Día 2)

Día 3: Tomé 3 CV para cada desayuno, almuerzo y cena (9 CV en el Día 3)

Día 4: Tomé 3 CV para cada desayuno, almuerzo y cena (9 CV en el Día 4) +**3 adicionales esa Noche**

Una vez que obtuve 3 EI por día, me estabilicé y no aumenté más CV.

Día 4-20: Mantuve el nivel de consumo de CV por 20 días de duración (utilicé 9 cápsulas por día).

Bebí MUCHA agua. Bebí agua ozonizada, sobre todo a lo largo del período de protocolo. Hice la prueba más allá y tomé tres CV adicionales antes de ir a la cama por la noche, en varias ocasiones, lo que resultó en importantes expulsiones de placa de colon a la mañana siguiente.

El Protocolo que utilicé: Limpieza Intestino con Cápsulas de Oxígeno (CO).

El objetivo es obtener y mantener tres (3) Evacuaciones Intestinales (EI) o más por día y mantenerlas durante todo el período de protocolo. Si no tuviera al menos 3 EI al día siguiente, debería aumentar unas dos (2) CO adicionales en la noche siguiente, hasta que pudiera obtener el requisito de 3 evacuaciones por día (no fue necesario aumentar cualquier CO, ya que tuve 5+ evacuaciones cada día cuando empecé a tomar las CO.

Día 1: consumí 4 CO antes de ir a la cama, con un vaso lleno de agua

Día 2: consumí 4 CO antes de ir a la cama, con un vaso lleno de agua

Día 3: consumí 4 CO antes de ir a la cama, con un vaso lleno de agua

Día 4: consumí 4 CO antes de ir a la cama, con un vaso lleno de agua
Día 5: consumí 4 CO antes de ir a la cama, con un vaso lleno de agua
Día 6: consumí 4 CO antes de ir a la cama, con un vaso lleno de agua

Bebí mucha agua. Bebí agua ozonizada, sobre todo a lo largo del período de protocolo.

A lo largo de toda la semana de limpieza, estaba yendo constantemente al baño para expulsar los residuos muy acuosos (diarrea). El olor era muy fétido y penetrante. De vez en cuando podía ver unos parásitos que flotaban en la superficie del agua. Tenía temor de salir de la casa por miedo a no tener acceso a un baño a tiempo.

Al final de cada protocolo de limpieza del intestino, consumí probióticos orgánicos para la repoblación de mis entrañas con buena flora bacteriana. Esto es clave para ayudar a obtener un ambiente equilibrado en mi sistema digestivo.

Relacionados:

- Tissue Cleansing Through Bowel Management por Bernard Jensen
- The Cure For All Diseases por Dr. Hulda Clark
- The Candida Cleaner Version 2.0 por Dr. Jennifer Daniels
- Using Lugol's Iodine, Borax, Alkalizing and Turpentine Protocols Against Candida and Parasites por Bill Thompson

Capítulo 4

Limpieza de Hígado - Vesícula Biliar

Si mi limpieza del intestino/colon fue la iniciación de mi conciencia para una mejor salud y un nuevo cuerpo, entonces la limpieza de mi hígado/vesícula biliar será el Santo Grial para la iluminación y el comienzo de mi nueva vida. Mi percepción del cuerpo humano dio un salto cuántico hacia la comprensión después de que completé este protocolo experimental. Entendí cómo muchos componentes individuales (mala nutrición, pH, acidez, alcalinidad, proteínas, hongos, bacterias, parásitos, carnes, pescado, aves de corral, huevos, leche, alimentos orgánicos, los organismos modificados genéticamente (OMG), azúcares, sales, fluoruro, suministros de higiene, productos químicos de limpieza, toxinas ambientales, cáncer, etc.) trabajaron en conjunto para mantener mi cuerpo humano disfuncional y desequilibrado.

Llegué a la conclusión, que era nada menos que una muerte anticipada y premeditada si no se corregían pronto todas estas áreas. Cuanto más investigación realicé y asimilé, mayor fue mi comprensión que el hígado es probablemente el comando y centro de control de los órganos de mi cuerpo. Creo que este órgano, en este momento (fisiológicamente hablando), es el más importante, incluso que el corazón.

Permítanme compartir una historia personal y la información que ignoré por mucho tiempo para mi propio detrimento. Hace varios años, acompañaba a un amigo a una consulta con su médico naturista. Él tenía cáncer de próstata y estaba en un control con la naturista, quien lo trataba. El año previo, mi amigo fue diagnosticado con cáncer de próstata por su urólogo y se le aconsejó someterse a una cirugía inmediata para eliminar (remover la próstata) el cáncer en etapa tardía o de lo contrario moriría en 30 días o menos. Ya había perdido cerca de 30 kg/66 libras, en los 30 días anteriores de su visita inicial al médico. Él pensó en sus

opciones y decidió descartar las recomendaciones de su cirujano e inició el tratamiento sugerido por la naturista para el cáncer de próstata.

En ese momento pensé que él estaba loco por no seguir la intervención quirúrgica (extracción de la próstata) y la ruta de la quimioterapia, pero mi ignorancia respecto de las medicinas alternativas (en ese momento) me llevó a pensar en los siglos antiguos de oscuridad y temor. Ella ya lo había mantenido con vida durante más de 1 año en este punto y él solo hacía una revisión general de su estado. Ya había recuperado su peso que había perdido el año anterior, en las primeras 6 semanas después de que ella empezó a darle opciones de tratamientos alternativos. Cuando mi amigo visitó a su urólogo unos 6 meses después de su primera visita, cuando él ya debería haber muerto, el médico se sorprendió al verlo aún con vida y recuperar su peso sin problemas. El médico le preguntó sobre lo que había hecho para curarse a sí mismo, y mi amigo le respondió con humor que estaba tomando limonada y ajo (una mentira obvia de chiste). Curiosamente, el amigo me comento que le dio la sensación de que el médico parecía estar desinteresado en mi amigo. Casi como que estaba molesto de que mi amigo (su paciente anterior) no hubiese muerto, al no seguir su protocolo de intervención médica convencional (remover la próstata y hacer quimioterapia). Ese tipo de respuesta del médico (de arrogancia) a mi amigo, era inaceptable in mi opinión. Percibo que este médico no incluye los protocolos de la medicina alternativa para sus pacientes. Supongo en detrimento a la salud de todos sus pacientes anteriores, presentes y futuros...

Durante esta misma visita, mi amigo le pidió a la naturópata que hiciera una revisión breve a mi cuerpo y salud. Ella lo hizo y me dijo que tenía un problema muy grave del hígado (que funcionaba mal y estaba obstruido) y que tenía que cuidar de él inmediatamente o empeoraría mi estado. Dijo que yo había descuidado mi cuerpo durante demasiados años y que estaba causando mucho daño ya que mi hígado no funcionaba correctamente. En este punto, pensé que ella estaba un poco trastornada. Yo no tenía historia de problemas con el hígado o la salud en general, y me sentía bien (o eso creía). Eso fue hace 3 años y seguí parcialmente algunas de sus recomendaciones para mejorar mi salud. Ahora que mis ojos y la mente se han abierto más por mi salud, ya entiendo mucho mejor la causa y el efecto en mis órganos internos y externos. Mirando retrospectivamente en el tiempo, ella estaba 100% en lo correcto, en ese momento, y aquello se reflejó ahora en el registro fotográfico tomado durante mis recientes limpiezas de hígado. Ella es una excelente gurú de la medicina alternativa. Pudo ver y comprender lo que yo no quise ver o entender.

Las fotografías de los parásitos que se expulsaron de mi hígado y la

vesícula biliar cuentan toda la historia. Estos parásitos estaban viviendo en el interior y alrededor de mi hígado, la vesícula biliar, el páncreas y los intestinos, absorbiendo la vitalidad de mi cuerpo cada minuto y cada día que pasaba (y yo ni me di cuenta, durante décadas).

Para complementar aún más los hallazgos del examen inicial de la naturópata, también había investigado Iridología (el estudio de los ojos y sus correlaciones asociadas a la salud del cuerpo humano) un año antes y me pareció interesante. Miré las fotos disponibles en los libros para llevar a cabo el análisis comparativo y las posibles causas de las enfermedades. No hice caso a la información. Pensé que era como medicina de fantasía (como un tonto de nuevo, volví a la mentalidad de los siglos oscuros y de ignorancia) y continué con mi vida.

Lo menciono ahora porque existe una correlación directa entre el hígado, los intestinos, los parásitos y los ojos. Una vez más, las piezas individuales del rompecabezas no captan el panorama más amplio de mi salud y cuerpo. Solo cuando la mayoría de las piezas del rompecabezas se acomodan bien en mi mente, puedo visualizar y comprender la imagen del rompecabezas que es mi cuerpo. Más información sobre este tema será compartida en la sección de Iridología.

Volviendo a mi limpieza de hígado, ya que estaba teniendo por lo menos 3 evacuaciones intestinales (EI) por día, ya estaba fisiológicamente listo para comenzar con el lavado de mi hígado por primera vez en mi vida. Tengo más de 50 años de edad y tenía curiosidad por saber si tenía algunas piedras biliares o parásitos en el hígado. Lo que la naturista me había dicho años anteriores regresó en el último momento, una vez que se realizó la conexión con los residuos expulsados. También quería ver si lo que todos los especialistas recomendaban en la limpieza de hígado, para una buena salud, realmente sabían lo que estaban haciendo. Yo estaba listo para ir hasta el extremo y a experimentar para mejorar mi salud. Si puedo saltar de aviones en medio de la noche y combatir contra terroristas en su patio trasero, puedo manejar esta experiencia, sin duda (me dije a mí mismo). No tenía nada que perder y todo que ganar en salud, si tenía éxito. Qué sorpresa me esperaba a la vuelta...

Una vez que había comparado los diversos protocolos de limpieza del hígado propugnados por diferentes médicos de medicina alternativa, seleccioné el que mejor se adaptaba a mis parámetros personales (distintos protocolos se identifican en los libros de lecturas adicionales, a continuación). El que elegí es un protocolo bastante simple y requiere solo de unos pocos elementos (½ vaso de toronja fresco o zumo de limón, ½ vaso de aceite de oliva virgen, cuatro (4) cucharadas de sal

de Epsom [sulfato de magnesio] y agua) para preparar. Un suplemento antiparasitario (y otras hierbas, etc.) podrían añadirse para matar más eficazmente los parásitos en el hígado y la vesícula biliar, si se quiere. Me quedé con la receta tan simple como pude para evaluar la eficacia de esta primera ronda (menos ingredientes o lujos).

Se recomienda que se realice una limpieza de hígado regularmente (cada 2-4 semanas) hasta que no haya más piedras de bilis expulsadas del hígado/vesícula biliar. He leído que el proceso puede tardar un promedio de 10-12 limpiezas de hígado para realmente limpiarlo de piedras y parásitos. En casos más severos, puede demandar muchas más limpiezas, pero no hay una cantidad exacta establecida. El objetivo es que ya no haya más piedras biliares expulsadas, lo que significa que el hígado está ahora libre de cualquier obstrucción, piedras, parásitos, etc. Los primeros cálculos biliares (que pueden ser calcificados o esponjosos) pueden ser más oscuros que la mayoría, ya que son las piedras más exteriores y antiguas de obstrucción en los conductos biliares del hígado. Puede haber unos pocos o hasta varios miles de piedras de diferentes tamaños expulsadas inicialmente, según entendí. Todo dependía de lo mal que mi hígado estaba en ese momento de mi vida. Es decir, el hígado bloqueado con piedras o parásitos, debido a mis malos hábitos alimenticios.

Seguí las instrucciones y tuve un almuerzo ligero en el día 1. No comí ni bebí nada después de las 2 pm en el día 1, y no debía comer nada hasta el mediodía (como mínimo) al día siguiente. A las 6 pm en el día 1, tomé mi primer vaso de sal de Epsom con agua. A las 8 pm tomé mi segundo vaso de sal de Epsom con agua (la bebida de Epsom es para dilatar los conductos del hígado y la vesícula biliar, con el fin de permitir que las piedras grandes salgan sin obstáculos con el aceite de oliva virgen y la mezcla de jugo de toronja, como un tipo de lubricante y expulsador). A las 10 pm bebí la mezcla de zumo de toronja recién exprimido y aceite de oliva virgen, a través de 2 pajitas de beber y fui inmediatamente a la cama. Debía permanecer inmóvil durante los primeros 20 minutos después de acostarme de espalda con el fin de no impedir la expulsión de las piedras biliares alojadas en el hígado, con algún movimiento innecesario. A las 6 am (el día 2) de la mañana siguiente, tomé mi tercer vaso de Epsom con agua. A las 8 am tomé mi cuarto y último vaso de Epsom con agua. Esta es la instrucción abreviada y resalta solo los pasos principales. Los detalles más específicos que fueron sugeridos, son identificados en los libros de lectura recomendados al final del capítulo.

No tuve movimiento intestinal significativo la primera noche. Sin embargo, mi primera EI en la mañana del día 2 fue significativa, explosiva y acuosa. Esta aumentó cada vez que bebí las sales de Epsom adicionales

de la mañana. No estaba preparado psicológicamente para ver lo que fue expulsado de mi cuerpo y me tomó un momento reaccionar ante lo que acababa de suceder.

Una vez que fui consciente de mi situación, empecé a comprender que las áreas de mi hígado, vesícula biliar y páncreas, estaban infestados de parásitos y hongos de Candida Albicans (todavía no se han confirmado todas las diferentes especies de parásitos que había, ya que hay pocas imágenes fotográficas disponibles que me permita realizar una comparación e identificación) y otros parásitos. Conté más de 100 sacos con tentáculos/bolas de algodón en esta primera limpieza del hígado, miles de 1/16 pulgada a ¼ de pulgada de piedras biliares (marrones y verdes) en el inodoro y varias piedras biliares marrones más grandes de más de una (1) pulgada de longitud. El término "piedra" se utiliza libremente en este contexto. Las piedras se componen de bilis y de textura suave y flotan (excepto para las verdaderas piedras calcificadas, que son mucho más duras y se hunden en el agua). En este punto, se deduce que una colecistectomía laparoscópica (extirpación quirúrgica de la vesícula biliar impactada con piedras calcificadas) posiblemente podría evitarse si el protocolo de la eliminación de cálculos biliares se implementa rápidamente cuando es detectado. No soy médico, pero suena factible dada mi experiencia personal con la excreción de piedras biliares del hígado en menos de 24 horas. Yo intentaría primero hacerme una limpieza del hígado/vesícula biliar para limpiar mi vesícula de cualquier obstrucción, en lugar de tener que removerla con cirugía.

Después de la primera limpieza hepática llegué a la conclusión de que estos parásitos estaban viviendo en el interior y alrededor de mi hígado, robando los nutrientes de este y la sangre. Me imagino que algunos de estos parásitos fueron alojados profundamente en algún lugar de mis intestinos, pero probablemente muchos fueron expulsados cuando realicé las limpiezas intestinales. Cada vez que hice una limpieza del hígado (al menos 2-3 semanas entre limpiezas) mi cuerpo se sentía mucho mejor. Podía sentir mi cuerpo cambiando, convirtiéndose en una estructura más ligera y resistente.

Mi sistema respiratorio comenzó a aclararse (pude respirar de nuevo, sin mocos o congestión de los senos paranasales, conque había vivido toda mi vida como algo normal). Mi piel comenzó a aclararse casi de inmediato, era menos grasosa y tenía menos espinillas negras. (*Anteriormente había sido prescrito por mi dermatólogo, un fármaco muy potente y peligroso llamado isotretinoína. Las mujeres embarazadas o parejas que planean tener un bebé no pueden tomar este medicamento para el acné. Los defectos de nacimiento y posibilidad de bebés prematuros*

con deformidades son muy altos). Mi olor corporal y el cuero cabelludo también perdieron gran parte de su acritud y mal olor después de la limpieza. Tenía mucha más energía y empecé a perder mis manijas del amor de inmediato y la capa de grasa sobre los músculos abdominales, una vez finalizada mi primera limpieza de colon e hígado. Mi salud física mejoraba cada que completaba una limpieza adicional del hígado.

Los dos protocolos de limpieza combinado (intestino/colon y del hígado/vesícula biliar), en mi opinión, son las principales razones por las cuales mi cuerpo ha cambiado fisiológicamente de forma positiva. Después de aplicar la información investigada, estoy convencido de que este proceso integrado (adición de los diversos protocolos diferentes con peróxido de hidrógeno y agua ozonizada, antes de comenzar la limpieza del intestino/colon) era necesario para mejorar mi salud en general. Cada pieza es indispensable para un objetivo más amplio. Es como el disparo de una escopeta que cubre y afecta un área grande, en lugar de una sola bala, que solo afecta un punto singular.

Creo que si no hubiese hecho previamente los protocolos múltiples, tal vez se me habría escapado un gusano, hongo o algún otro tipo de parásito que vivía dentro de mí, detrás de la placa de colon/biopelícula en mis entrañas. Cuando los junté todos, colectivamente mataron y expulsaron a los parásitos no deseados y la placa de colon que me había sobrepasado (literalmente 12 libras) y robaban mis energías diariamente durante décadas. Yo era su menú y me hacían saber qué azucarados o alimentos procesados querían consumir mediante la excreción de sus toxinas en mi sangre, que luego viajarían a mis receptores de antojo en mi cerebro, donde solía anhelar azúcar, helados, crema de vainilla para tortas, etc.

Ya no tengo ningún deseo de comer esas comidas azucaradas. Antes de comenzar mis protocolos experimentales, literalmente me sentaba con un recipiente de crema de vainilla para tortas y lo comía todo en 20 minutos con una cuchara. Ahora entiendo que no era yo quien quería la crema de torta o azúcar, era el hongo y otros parásitos que exigían que yo los alimentara con glúcidos y comidas procesadas. Estoy totalmente de acuerdo ahora con la teoría de que la Candida Albicans y otros parásitos excretan ciertos productos químicos, toxinas u hormonas que, de alguna manera o modo, manipulaban mi cerebro a desear y, por tanto, buscar el grupo de alimentos deseado (azúcar) que ellos querían que yo comiera.

Ahora camino por los pasillos de los supermercados y paso por las cremas de tortas, helados, dulces y otros y ni siquiera tengo el deseo de mirarlos. Es como si yo fuera una nueva persona con un cuerpo nuevo que no tiene interés alguno en consumir azúcar. Como resultado directo, esos cientos

de libras de azúcar que normalmente consumía cada año, para alimentar a mis parásitos, son ahora inexistentes.

Las toxinas residuales excretadas por los parásitos ya no están siendo almacenados en cuarentena (en las células de grasa en mis manijas del amor) y sistemáticamente están siendo desalojados de mi cuerpo cada día. Toda esa energía que pensé que estaba consumiendo antes, y quemando en mis actividades del día a día, en realidad estaba siendo devorada por los parásitos. Las opciones son claras en mi mente, nunca volveré a consumir azúcar de nuevo, como antes lo hacía. Estos son ejemplos de algunas piedras biliares del hígado, parásitos hepáticos y otros parásitos, incluso, posiblemente, la bacteria de Borrelia burgdorferi (enfermedad de Lyme):




Piedras biliares y parásitos (Muestras primera limpieza del hígado)



Miles de Piedras biliares café y verde (3ª y 5ª limpieza de hígado)



50+ Parásitos hepáticos y más piedras biliares verdes



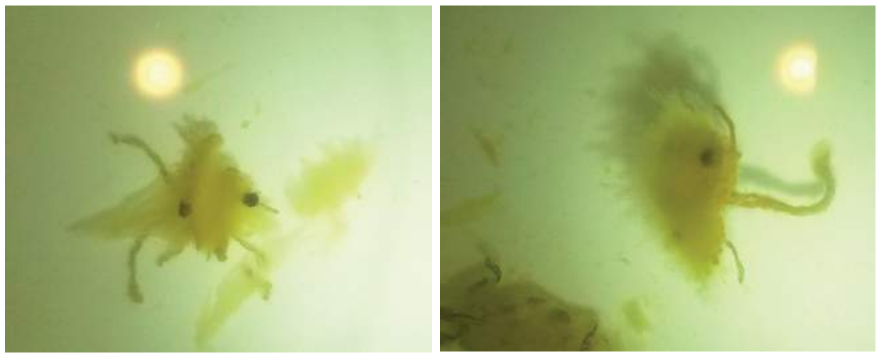
Piedras biliares verdes



Candida Albicans (con raíces miceliales) y otros parásitos?



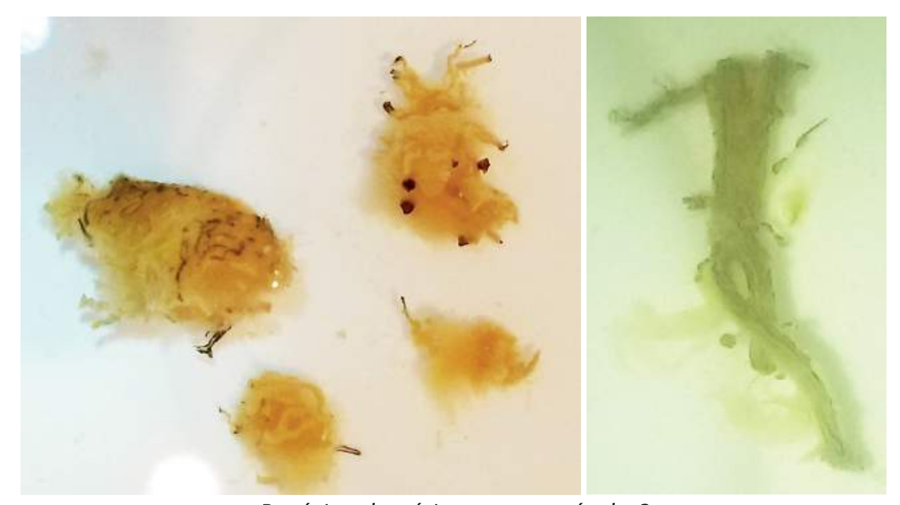
Parásitos hepáticos, tentáculos segmentados
(izquierda) ¿es parte del sistema reproductivo?



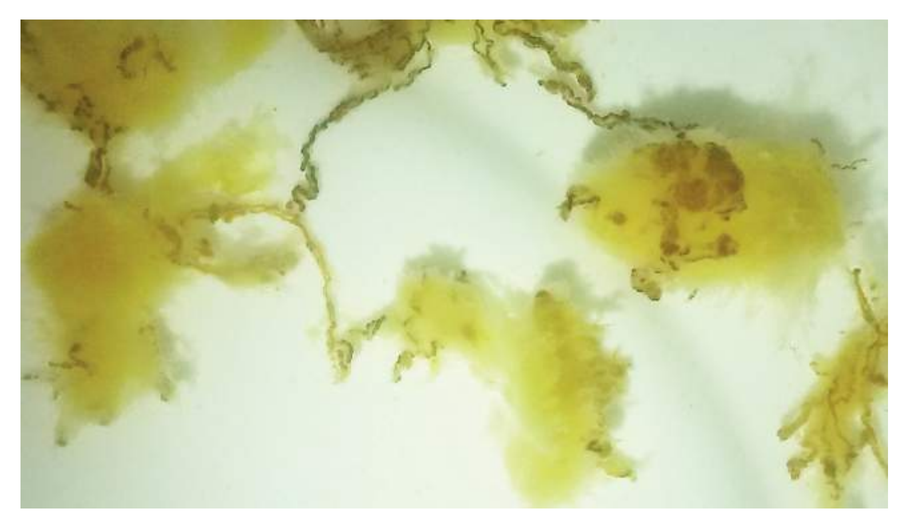
Parásito hepático y huevos como ojos?



Parásitos hepáticos con tentáculos?



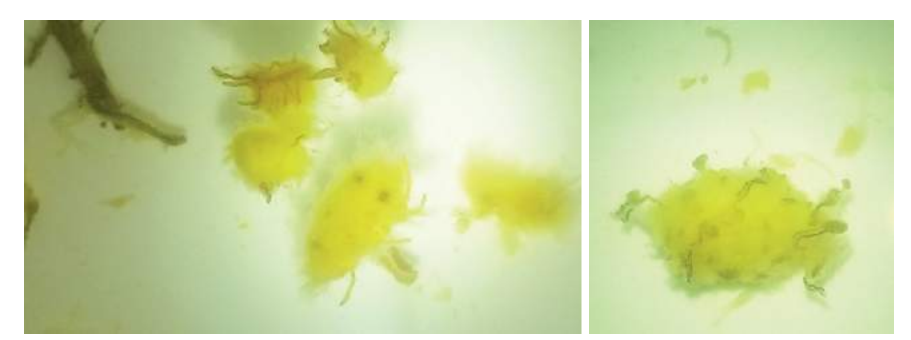
Parásitos hepáticos con tentáculos?



Parásitos hepáticos con tentáculos?



Parásitos hepáticos con tentáculos?



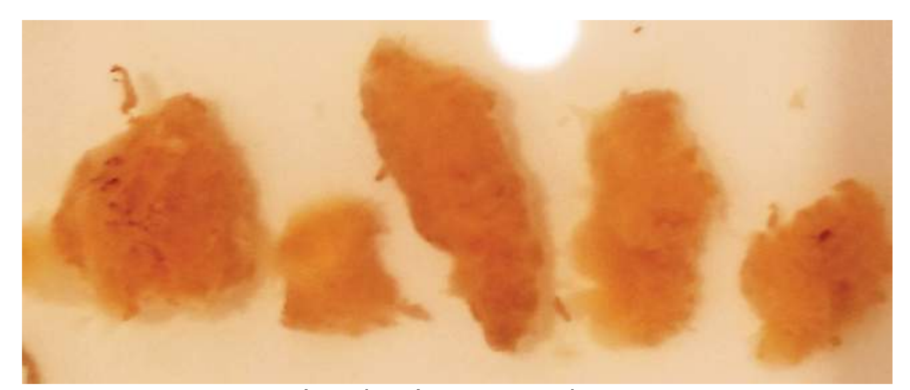
Parásitos hepáticos con tentáculos?



Parásito hepático u otras especies de parásitos con huevos?



Fasciolopsis Buski Adulto (parásito hepático) u otra especies?

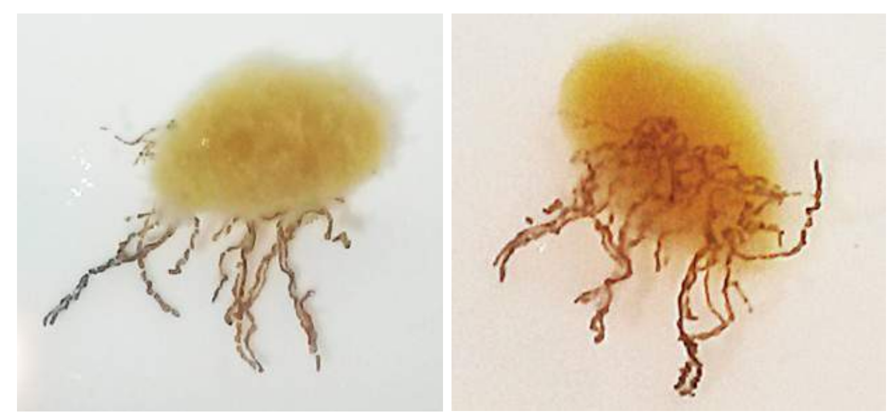


Parásito hepático y otros huevos?



Cientos de gusanos parásitos desconocidos?

6° Limpieza de hígado/vesícula biliar



3/8"Parásito hepático.
(Los tentáculos son los huevos o es parte del sistema reproductivo)?



1/16" Huevos incubados y no incubados de parásito hepático?



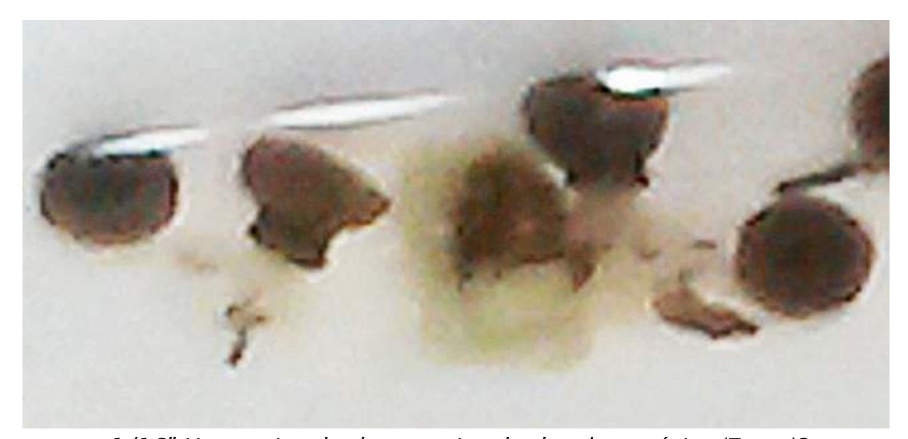
1/16" Huevos incubados y no incubados de parásito hepático?



1/16" Huevos incubados y no incubados de parásito hepático (Zoom)?



1/16" Huevos incubados y no incubados de parásito (Zoom)?

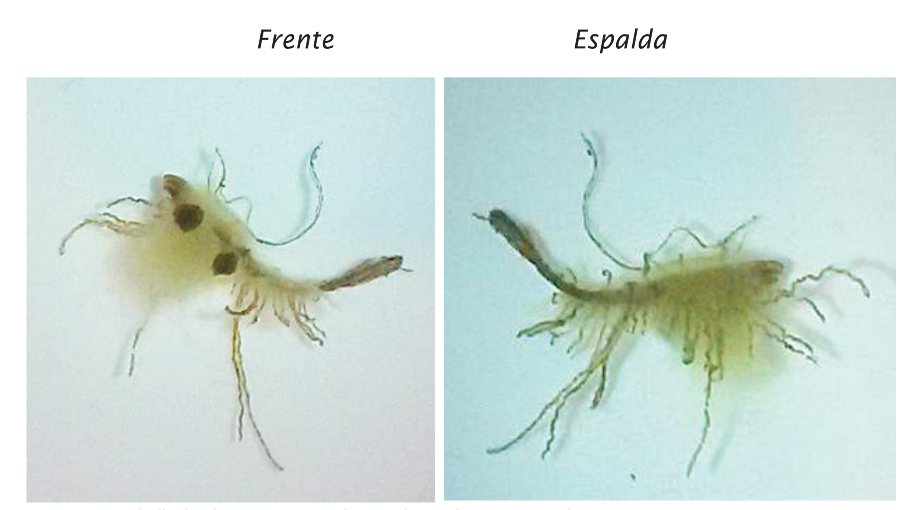


1/16" Huevos incubados y no incubados de parásito (Zoom)?



1/16" Huevos incubados y no incubados de parásito hepático flotando?

Frente *Espalda*



5/8" de largo, parásito hepático con huevos juntos (como ojos)?

No recuerdo haber visto tantos huevos oscuros y con cáscara dura en las limpiezas anteriores del hígado, comparado con los que detecté en esta sexta limpieza. Tal vez fue porque todavía estaba en shock por la elevada cantidad de sacos de parásitos hepáticos (los más grandes) que fueron expulsados (más de 100 sacos) en la primera limpieza del hígado y no detecté estos huevos de parásitos más pequeños con tanta facilidad, también porque se mezclaron con los residuos del colon. Ya había expulsado más de 250 de la misma variedad, (presuntamente parásitos hepáticos) durante las previas 5 limpiezas hepáticas combinadas.

Sin embargo, tomé una alta dosis extra de (Green, Black Walnut Hull Tincture) tintura verde (nuez de nogal negra) con esta sexta limpieza del hígado. Tal vez el veneno de este antiparásito natural era capaz de entrar en los conductos hepáticos profundos (que anteriormente fueron bloqueados con piedras biliares) y finalmente llego a las zonas donde se estaban produciendo los huevos, adentro en un nido de mi hígado. Estoy especulando, pero las fotos no mienten. Algo hizo que estos pequeños huevos, que yo no había detectado anteriormente en estas cantidades, fueran matados y expulsados.

¿Esta especie de parásitos está tratando de volver a poblar su colonia rápidamente, después de sufrir una devastadora matanza (más de 250 cuerpos adultos de parásitos hepáticos detectados visiblemente hasta la fecha)? Esa teoría explicaría por qué hay más de 50 huevos incubados y no incubados (aparecen como medusas/pulpos de mar, con una cúpula oscura y rígida y sus tentáculos colgando debajo de ellos) visiblemente detectados y fotografiados durante esta última limpieza.

Me pregunto, ¿hay inteligencia en esta especie, que persuade a los sobrevivientes a que se reproduzcan, o es solo una criatura oportunista, tratando de llenar el vacío, ocupando el lugar de otros parásitos que ya han muerto (en el hígado), para obtener la superioridad de especies dentro de mí? Realmente, en este punto de mi vida, ya no me importa más. Mi objetivo ahora es erradicar por completo todos los organismos y parásitos que han asaltado mi cuerpo, robado la vitalidad de mis fuerzas y que han excretado sus toxinas residuales en mi cuerpo. Estoy ahora erradicándolos para siempre.

Esto se trata de una guerra a largo plazo y con cada batalla victoriosa, estoy un paso más cerca de lograr la salud duradera. No hay una pastilla mágica que se haga cargo de todos ellos en un solo enfrentamiento. Se requiere perseverancia para seguir cada batalla individual y de mi parte nunca entregaré mi cuerpo a una especie invasora. El premio de la salud y la longevidad eterna de mi vida están en juego.

Mis pobres habilidades fotográficas no hacen justicia a todos los especímenes. Estas fotos fueron tomadas con la cámara de un teléfono inteligente. Me hubiera gustado tener una cámara más profesional que me permitiera un mejor zoom en las imágenes, que representan más claramente lo que pude ver bajo mi lupa de mano de 10x. Fue increíble analizar las características de todas las piedras biliares del hígado y las diferentes especies de parásitos. La textura de los sacos de parásitos fue un cruce entre una bola de algodón y una suave camiseta. Cuando los apreté entre 2 dedos, no había ninguna blandura en la consistencia. A

veces, un flujo de color blanco nublado provendría de los sacos cuando los apretaba.



1" de alto x ¾" diámetro, piedra biliar de hígado expulsada



Miles de pequeñas piedras biliares del hígado, expulsadas a lo largo de 6 limpiezas.

Los parásitos con los tentáculos sólidos y colgantes, en su mayoría apuntaron sus tentáculos hacia abajo (con raíces miceliales), como si se utilizaran como pilotes en un muelle, para anclarse a sí mismos hacia abajo en el revestimiento de la pared intestinal y/o rígidamente adherirse en el interior de las paredes de los conductos biliares del hígado.

Las otras especies de parásitos tenían *segmentado* los tentáculos negros que colgaban por debajo de sí mismo. He llegado a la conclusión de que este tipo de tentáculos segmentados pueden ser los huevos en desarrollo, conectados en cadena (ponen sus huevos como las ranas en material claro de biopelícula) o que forman parte del sistema reproductivo y no se utilizan para anclarse a sí mismos en el hígado. También había un olor único y distinto a los sacos de parásitos. No era un olor fecal o químico. Su olor era una mezcla entre el molde, dulce y el olor de hongos.

Después de seis (6) limpiezas de hígado/vesícula biliar y dos (2) limpiezas intestinal/colon, había expulsado más de 10.000 (principalmente) micro-pequeñas piedras, y algunas piedras biliares más grandes (marrón y verde, esponjosos y con costra, no calcificado). También expulsé más de 250 parásitos hepáticos (sacos con tentáculos), una cantidad desconocida de huevos y lo que parecía ser una mezcla de varios cientos de gusanos parásitos, a pesar de haber tomado el mebendazol (Vermox) para matar los gusanos/lombrices antes de comenzar mis limpiezas (parece que fue un tratamiento ineficaz). No soy un biólogo o un patólogo, por lo que no guardé ninguna de estas muestras en formol para su posterior análisis. Estoy casi seguro de que si necesito una muestra, todo lo que tengo que hacer es otra limpieza del hígado y voy a tener una muestra fresca para analizar. Eso, o simplemente encontrar un voluntario para que haga una limpieza en su hígado. Apostaría que tendría expulsiones similares.

A lo largo de la noche y hasta la tarde del segundo día de mi limpieza del hígado, estaba yendo constantemente al baño para expulsar los residuos muy acuosos (diarrea). El olor era muy fétido y penetrante. Pude ver físicamente muchos de los parásitos que flotaban en la superficie del agua, mezclados con las piedras biliares marrón y verde que también estaban flotando. No encontré ninguna piedra calcificada en la parte inferior de la taza del inodoro (no flotan). Utilicé un tenedor de plástico desechable para revisar a través de los residuos expulsados y recoger muestras de las piedras y parásitos biliares excretados en un recipiente de plástico desechable. Se recomienda utilizar un tipo de escurridor de espagueti de plástico para recoger los residuos expulsados y examinar lo que sale. Una linterna fuerte fue de gran beneficio para detectar parásitos flotando en las aguas turbias...

La experiencia física de cada protocolo de limpieza del hígado era cansante. Más que el protocolo de limpieza del intestino en mi caso. El proceso de limpieza del hígado expulsó prácticamente todo lo que estaba también dentro de mis entrañas, en ese momento. Fue un tsunami que se originó en el hígado, se abrió paso entre mis entrañas y salió de mi cuerpo. Esto me dejó deshidratado, débil, con náuseas y en ocasiones, un

poco cansado. El constante ir y venir al baño terminó cuando me quedé en él durante una hora a la vez. No me atreví a salir de la casa por miedo a excretar en mis pantalones de forma inesperada.

Una vez que me estabilicé y había terminado la diarrea explosiva, me recostaba durante unas horas en la cama. Cuando despertaba, no tenía absolutamente ningún deseo de comer cosa alguna. Pronto aprendí a beber pequeños vasos de jugo de naranja, recién exprimida, para ayudarme en la recuperación. Después de unas horas, comí un poco de sopa de verduras y arroz, y después me sentí mejor. A medida que transcurría el tiempo, me empezó a gustar más las sopas orgánicas vegetales (no enlatados) y frutas. Esta mezcla me ayudó a recuperar mi fuerza y energía a los niveles que tenía anteriormente.

Demoré 1-2 días más, antes de que mi cuerpo pudiera recuperar su fuerza otra vez. Cuando vi carne, de inmediato la rechacé. Mi cuerpo me estaba diciendo en términos muy claros, que no debería consumir este tipo de proteína animal. Por lo tanto, de ahí, la gran emoción repulsiva al ver la carne. No he comido proteínas animales desde hace mucho tiempo y dudo que lo haga de nuevo en este punto de mi vida. Estoy escuchando más a mi cuerpo y esto se refleja en los cambios positivos por dentro y fuera de mí.

El Protocolo que utilicé: Limpieza de Hígado/Vesícula biliar

El objetivo es continuar haciendo limpiezas hasta que ya no haya más cálculos (piedras biliares) expulsados del hígado.

Día 1: No comí desayuno, tuve un almuerzo ligero, SIN GORDOS.
Día 1: No comí o bebí nada después de 2pm.
Día 1: 6pm., bebí 1 cuchara de sulfato de magnesio (sal Epsom) en ¾ vaso de agua.
Día 1: 8pm, bebí 1 cuchara de sulfato de magnesio (sal Epsom) en ¾ vaso de agua.
Día 1: 9:45pm, mezclé ½ vaso de aceite de oliva y ½ vaso de zumo de toronja recién exprimido (cuando no había toronja, utilicé limones).
Día 1: 10pm, bebí la mezcla en 10 minutos o menos (con 2 pajitas).
Día 1: 10:10pm, bebí 2 cucharaditas de trementina (*Gum Spirits of Turpentine*) para ayudar a matar los hongos y parásitos.
Día 1: 10:11pm, bebí 3 cucharaditas de Tintura verde—Nuez Negro de Nogal (*Green, Black Walnut Hull Tincture*) para matar los parásitos.
Día 1: 10:14pm, de inmediato quedé inmóvil en la cama durante 20 minutos, luego me dormí.

(Me desperté varias veces en la noche para ir al baño y no podía dormir bien en toda la noche).
Día 2: 6am, bebí 1 cucharada de sulfato de magnesio (sal Epsom) en ¾ vaso de agua.
Día 2: 8am, bebí 1 cucharada de sulfato de magnesio (sal Epsom) en ¾ vaso de agua.

Relacionados:

- The Amazing Liver Cleanse por Andreas Moritz
- The Cure for All Diseases por Dr. Hulda Clark
- It's The Liver Stupid por James Robert Clark
- The Bible Cure for Candida and Yeast Infections por Dr. Don Colbert
- How I Cured My Lifelong Candida Infection Accidentally, Marvin Robey

Capítulo 5

Mis Observaciones

Mi cuerpo físico (nuevo cuerpo) ha cambiado notablemente desde que empecé mi experimentación personal para encontrar un protocolo efectivo para mejorar mi mala salud. Esto incluye solo 3 días a la semana haciendo ejercicios en el gimnasio. En los últimos años, no vi prácticamente ningún cambio en mi físico cuando me ejercité. Me imagino que era debido a los parásitos que consumían todas mis energías y me entregaban sus desechos tóxicos que se almacenaron posteriormente en las células de grasa (en cuarentena) alrededor de la cintura y la zona abdominal. Ahora tengo mucho menos dolores articulares y musculares. Se me mejoró mucho los niveles de energía, tengo una mejor visión de mi vida, a futuro (nueva vida), y un montón de cambios fisiológicos positivos que antes eran constantes problemas de salud para mí.

Por ejemplo, la piel de mi cara y cuerpo están más limpios ahora de lo que estaban antes. Los poros de la piel en la cara y la espalda han reducido en tamaño, alrededor del 10% de lo que eran antes de mis limpiezas. Apenas puedo expulsar las espinillas ahora, cuando antes era muy fácil de conseguir un manojo con un simple apretón de mis dedos en la cara. Podía literalmente, antes de las limpiezas, tomar un paño blanco y limpiar mi frente y nariz, y ver el exceso de aceite residual de sebácea excretado por mi cuerpo. La contaminación era negra y oscura. Era como si hubiera aplicado una capa de aceite de cocina usado a mi piel cada día de mi vida. Cuando el sol salía, literalmente me podía cocinar la piel de la cara. A veces, me quemaba el rostro si no tenía cuidado, debido a esta capa de aceite secretado del cuerpo.

Creo que los desechos metabólicos y catabólicos de mi cuerpo ahora están siendo excretados de manera más eficiente a través de los pulmones, la piel, los intestinos y la orina, más que nunca. Por lo tanto, hay un flujo

continuo de toxinas y desechos saliendo de mi cuerpo, y que antes, estaban acumulados dentro de mí. Mi cuerpo no tenía más remedio que forzar los residuos a través de los poros de la piel como una salida de emergencia, ya que mis intestinos y el hígado estaban obstruidos y de movimiento lento. Me hubiera gustado haber hecho la limpieza de intestino e hígado hace años, antes de aceptar tomar un medicamento llamado isotretinoína. Es una droga que es altamente tóxica y peligrosa, que mi dermatólogo me prescribió para aclarar mi acné facial y del torso. ¿Quién sabe qué daños a largo plazo he causado a mi hígado y a otros órganos importantes (reproductivos) en mi cuerpo, al tomar este producto tan peligroso e innecesario?

El olor corporal constante (OCC) que me rodeaba toda mi vida, incluso después de solo salir de la ducha, ahora es prácticamente inexistente. Voy a compartir vergonzosamente que desde hace años, he tenido material sebáceo, parecido al queso blanco, saliendo de algunos poros de la piel, por todo mi cuerpo, incluso mis fosas nasales. Este no es el acné típico que experimentan la mayoría de los adolescentes. Tenía acné regular también, y este no presentaba el mismo problema. En ocasiones, un depósito de grasa surgía en alguna parte de mi cuerpo, el cual tenía que extirpar. Era como un mini volcán de acné, con una cabeza semiblanca. El material que emanaba hacia fuera era como pasta de dientes cuando sale de su contenedor. El olor era de moho y mal oliente como el queso (similar a hongos en los pies entre los dedos) y la textura era como pasta de dientes deshidratada. Este tipo de material también surgiría regularmente dentro de mis fosas nasales. Cuando este material fue expulsado regularmente de mi nariz, el olor y la consistencia era exactamente el mismo que los de mi cuerpo, como el queso apestoso. Fue muy desagradable e incómodo.

Solo hay un olor residual menor ahora, pero estoy seguro de que a medida que continúo expulsando el sudor y todas las restantes toxinas y desechos metabólicos acumulados fuera de mis áreas de almacenamiento de grasa, en la cintura y el cuerpo, todo va a desaparecer. La mancha constante de todas mis camisetas blancas bajo las axilas (amarillento), también está desapareciendo. Ya no tengo que usar tanto desodorante tóxico con productos químicos, ya que disminuyeron los residuos excretados procedentes de las axilas (sistema linfático).

De mi investigación he aprendido que el cuerpo humano, en sí mismo, no tiene axilas malolientes. El sudor es un líquido sin olor. Cuando hay bacterias y hongos mezclados con el sudor, esto ocasiona que se forme OCC que es detectable a los sentidos olfativos. Prácticamente ya no tengo ninguna OCC en las axilas ahora. Me daré cuenta cuando ya he eliminado todas mis toxinas y bacterias no deseadas de mis intestinos, el hígado, los

sistemas circulatorios y linfático en mi nuevo cuerpo, cuando ya no sea necesario utilizar ningún tipo de desodorante (casi llego al objetivo).

También he tenido congestión sinusal crónica, goteo nasal y mucosa endurecida del orificio nasal (también conocido como mocos) durante más de 40 años. Después de que hice mi primera limpieza de intestino e hígado, tomé el protocolo de los espíritus de trementina para matar el hongo Candida Albicans que estaba adentro de mis senos paranasales y ellos empezaron a descongestionarse casi de inmediato. En plazo de 1-2 semanas después de la limpieza, el bufido crónico y la congestión de las vías respiratorias nasales se abrieron ampliamente y de repente estaban libres de mucosas (no más mocos endurecidos extraídos cada poca hora). Ahora podía respirar por la nariz de nuevo sin tener que sentirme como si estuviera inhalando a través de una pajilla atascada en cada fosa nasal. Además, no tuve que volver a excavar más las mucosas endurecidas buscando poder respirar mejor. Esto fue una corroboración de que mi cuerpo estaba cambiando positivamente.

Podía sentir ahora el aire fresco entrar por mi nariz y seguir por mi vía aérea respiratoria, hacia mis pulmones. Era como si la mucosa de hongos y suciedad que antes estaba invadiendo mis fosas nasales y paredes pulmonares durante décadas, se raspó limpió repentinamente, como un milagro. Después de leer que los pulmones son el conducto principal para la excreción metabólica de los residuos de grasa, mediante la conversión y expulsión como residuos de CO_2, no es extraño ahora entender por qué estaba teniendo tan severos problemas para respirar tan dura, poder deshacerme del exceso de grasa corporal alrededor de mi abdomen y la constante excavación crónica de mucosas nasales endurecidas. No había ningún espacio para que las toxinas fueran expulsadas a través de mi cuerpo. Mi sistema respiratorio era como una sauna infestada de hongos, incapaz de expulsar cualquier toxina o deshecho de mi cuerpo.

Mis pulmones ahora han mejorado el rendimiento y pueden excretar de mi cuerpo los residuos de CO_2 de manera más eficiente, ya que mi hígado e intestinos no están saturados de residuos. Ahora solo ocasionalmente aparecen mucosas nasales endurecidas (casi nunca), en comparación con la crónica y continua producción diaria durante décadas. Mi hígado continúa siendo limpiado (es necesario varias limpiezas para expulsar todas las piedras biliares y parásitos de los conductos biliares del hígado) mientras la trementina ayuda a matar la Candida Albicans en mis intestinos y el hígado (y quién sabe qué otros parásitos/hongos).

Durante muchos años he tenido un quiste ganglionar en mi muñeca izquierda. Se ha auto-reducido a una pequeña protuberancia ahora.

Previamente tuve una cirugía para extirpar otro hace algunos años. El cirujano ortopédico me tomó bajo el bisturí y retiró el material que era como un chicle duro, de la vaina del nervio, el cual había estado allí durante muchos años en mí. Volvió unos años después, pero esta vez adyacente al sitio anterior.

Creo que este quiste puede estar relacionado, o es un subproducto de alimentos tóxicos-químicos-acidosis que saturaron mi cuerpo (hígado, órganos, pero más probable en mi sistema linfático, etc.). Es mi opinión que este quiste se manifestó mediante la excreción de las toxinas, a través de la trayectoria de menor resistencia a disposición de mi cuerpo (la vaina del nervio bajo la zona de la piel en la muñeca, en este caso). Viene y se va. Por lo tanto, sospecho que hay algún tipo de correlación entre los dos (quiste y sistema linfático). Cuando tengo la homeostasis del cuerpo por completo, he expulsado todos los cálculos biliares de mi hígado, que no haya más residuos del intestino y mi sistema linfático está completamente limpio, sospecho que el quiste ganglionar debe reducirse a solas por siempre. También concuerda con el punto en la mano de reflexología (muñeca) y la formación de quistes por el sistema linfático.

Pude ver y sentir los efectos positivos que transpiraron dentro y fuera de mi cuerpo casi de inmediato. Los protocolos integrados (peróxido de hidrógeno, agua ozonizada, yodo, bicarbonato de sodio, etc.) son con lo que he experimentado y he logrado resultados positivos, mejorando así la calidad de mi vida en general. Sabré cuáles son los resultados finales cuando haya completado todos los protocolos. Tal vez, incluso, pueda lograr prolongar mi vida, por lo menos unos minutos más (eso espero).

Capítulo 6

Mis Hábitos Diarios de Consumo de Comida

Este es un capítulo muy especial de iluminación para mí. Anteriormente, no tenía absolutamente ninguna idea de lo adverso de mis hábitos alimenticios erráticos que me estaban causando y matando lentamente, todos los días de mi vida. Heredé los hábitos alimenticios de la sociedad y mi familia nuclear, que sin duda también fueron influenciados por sus familias nucleares y por creencias nutricionales de la sociedad en su período de desarrollo. Es increíble lo que pasivamente podemos pasar hacia la siguiente generación (hábitos buenos o malos) de la humanidad, si no estamos atentos. Por la simple observación, nuestros hijos aprenden a hacer lo que hacemos nosotros. Pondré un nuevo ejemplo de aquí en adelante, en todo lo que hago, especialmente en el consumo adecuado de los alimentos (sin consumir ninguna proteína de animal o azúcares).

Después de investigar miles y miles de páginas de información, y al analizar el impacto que tuvo en mi cuerpo, obtuve la *Consciente Conciencia* de lo que había estado ocurriendo durante toda mi vida. No creo que me haya encontrado alguna vez con este tipo de información en la escuela secundaria, la universidad o incluso, mi formación médica limitada en el ejército. Nunca he tenido acceso a este tipo de información, por lo que estuve bastante sorprendido al haber descubierto este conocimiento que se remonta por lo menos a 100 años de antigüedad, si no miles de años. Al parecer, se ha perdido este conocimiento en las facultades de medicina moderna y no parece que se haya difundido entre los estudiantes de medicina o médicos comprometidos en el ejercicio, que quieren solo curar las enfermedades de sus pacientes y aliviar su sufrimiento.

Una vez me hice consciente de lo que tenía que hacer para recuperar mi cuerpo y salud, desarrollé una plantilla genérica de lo que debería hacer

cada día, con el fin de desarrollar nuevos hábitos saludables para mi nueva vida. Lo primero que hago ahora cuando me despierto por la mañana es pesarme en la báscula. Recuerdo el peso de la noche anterior (antes de irme a la cama) y luego resto el peso de la mañana. La diferencia debe estar entre 1 y 2 libras en promedio (pérdida de peso). Si hay menos pérdida de peso, es indicativo de que mi cuerpo no expulsó muchos desechos metabólicos mientras dormía. Si hay más de 2 libras de diferencia en la pérdida de peso, es indicativo de que mi cuerpo estaba trabajando horas extras para excretar el exceso de desechos metabólicos acumulados en su interior. Esto sirve como un indicador instantáneo del funcionamiento general de mi cuerpo, en ese momento.

Luego, bebo un vaso de 8-12 onzas de agua, a temperatura ambiente o ligeramente caliente. La premisa detrás de este nuevo hábito es rehidratar el cuerpo de la noche anterior. Si recuerda, expulso entre 1 a 2 libras de deshechos metabólicos (celulares) todas las noches. Esto deja mi cuerpo ligeramente deshidratado y también, quizás, un poco lento en la expulsión de cualquier residuo que queda en mi sistema linfático. El agua caliente también ayudará a expulsar cualquier residual catabólico (proteínas, etc.) que pueda ser persistente en mis intestinos, y ocasione una evacuación intestinal. Es un "dos por uno" de los beneficios (re-hidratar y expulsar los desechos) en mi cuerpo.

Normalmente no tengo ningún deseo de comer desayuno en la mañana, pero de vez en cuando puedo tomar un bocado de algo en media mañana. Sin embargo, no lo consideraría una comida. Si mi cuerpo me hace sentir la necesidad de comer en ese momento, puedo comer una pieza de fruta o beber un poco de jugo fresco. He aprendido que no debería forzarme a ingerir alimentos solo para satisfacer una exigencia social (3 comidas al día, y en cumplimiento de la pirámide de los alimentos), como se me había adoctrinado por la pirámide y gráficas alimentarias del gobierno, durante toda mi vida. Esos tiempos que he comido un desayuno, cuando acompañaba a un colega, me he sentido débil e hinchado en el abdomen el resto del día.

No entendía en aquel entonces lo que sucedía, pero ahora sí comprendo. Mi cuerpo se ponía súper-saturado con alimentos innecesarios para procesar en mi sistema digestivo. Habría panqueques, huevos, patatas, salchichas, zumo de naranja, pan y otros alimentos. Estos son obviamente, proteínas, almidones y azúcares, todos mezclados. He descubierto que este tipo de mezcla de alimentos para mi cuerpo, es una receta para el desastre gastrointestinal a largo plazo.

No es de extrañar ahora la razón por la que se apagaba automáticamente mi

sistema digestivo. Normalmente (por costumbre) luego comía el almuerzo y para la hora de la cena, a veces tenía que saltarme la comida. Sentía tan hinchado el abdomen que cuando elegía comer la cena también, volteaba toda la noche en mi cama, lo que me ocasionaba mucho cansancio al día siguiente. Cuando esto ocurría, no significaba una buena experiencia para mí.

Teniendo en cuenta mi costumbre de consumo de comida (solo almuerzo y cena), probablemente estoy percibido como una persona nutricionalmente deficiente por los criterios de la pirámide alimenticia del gobierno, por el simple hecho de no consumir carne, pollo, cereales y productos lácteos, todas las mañanas para el desayuno (o incluso las comidas restantes). El eslogan de propaganda infame "el desayuno es la comida más importante del día" sobresale en mi mente. Este eslogan puede ser cierto para otros en este mundo, pero no para mí. Voy a seguir escuchando solo a mi cuerpo para escoger apropiadamente los alimentos que consumo, antes que prestar atención a un eslogan de propaganda que solo incita a comprar y consumir más alimentos procesados o de origen animal, que son altos en proteínas malas, azúcares y otras comidas, con el fin de aumentar las ganancias de las industrias alimenticias.

Qué interesante que los poderes a cargo favorezcan estas cuatro principales industrias de alimentos. ¿Por qué no favorecen a otros grupos de alimentos sino solo a estos? No veo a las industrias de mariscos, pastas o grupo de alimentos vegetales representadas en el desayuno, en la pirámide de los alimentos. En cualquier caso, he aprendido que una simple naranja orgánica, manzana, pedazo de coco o mango, será suficiente para apaciguar cualquier percepción de hambre que puedo tener en la mañana.

Si mi cuerpo es igual (fisiológicamente hablando) a la de una persona normal, entonces estoy supuestamente produciendo entre 1 a 1,5 litros de bilis por día, y su pico de producción está listo para su uso durante la comida del almuerzo. De acuerdo con ello, entonces debería estar comiendo mi comida más importante del día de 12pm a 1pm todos los días. Esto es lo que normalmente he hecho durante los últimos diez años. Curiosamente, no era consciente de que debería consumir al menos 1 o más vasos de agua, 30 minutos o más, antes de cada comida para ayudar a mi digestión. Además, uno o más vasos de agua deberían ser consumidos, 2 a 3 horas después de ingerir una comida.

El razonamiento para beber agua al clima/tibia en estos momentos es para remplazar parte del agua que se ha consumido en el proceso digestivo, y también para ayudar a diluir la sangre para un uso más eficiente. Entre las comidas es cuando debería estar complementando mi consumo de

líquidos normalmente, para reponer las pérdidas de agua causadas por la deshidratación durante la actividad normal o inducida por ejercicio. Sin embargo, **no debería** estar tomando ninguna bebida líquida durante la comida ya que ello puede diluir las propiedades de descomposición de los ácidos en el estómago.

Existe un procedimiento ordenado para el consumo de comida que he desarrollado e incorporado en mi diario hábito de comer. Mi intención, mediante la implementación de este procedimiento, es ayudar a mi cuerpo a maximizar el uso de sus ácidos estomacales y las enzimas (en el proceso de la digestión) para procesar los alimentos que he consumido. Si me desvío de este procedimiento, mi sistema digestivo puede ser afectado negativamente o no trabajar lo suficientemente bien para procesar todos los alimentos ingeridos, lo que puede conducir a un estancamiento o fermentación en mi intestino. Por ejemplo, una comida típica para mí ahora debería ser algo como esto:

30 o más minutos antes de una comida, bebo 1-2 vasos de agua a temperatura ambiente (esto ayuda en el proceso de digestión, normal liberación de bilis y ayuda también en la rehidratación del cuerpo y la sangre).

<u>Mi hora de la comida</u>: (Trato de no tomar ninguna bebida o agua durante la comida).

1. Masticar bien, comer las ensaladas/verduras primero (estas requieren diferentes enzimas para procesar que otros alimentos). Esta es la razón por la que no consumo verduras para mi cena.
2. Comer Sopas (masticar bien si contiene trozos de verduras, etc.).
3. Masticar bien todos los vegetales, preferentemente crudos.
4. Masticar bien todos los demás alimentos.
5. Evito las bebidas durante las comidas (diluye los jugos digestivos concentrados en el estómago y retrasa el catabolismo y procesamiento de los alimentos). Bebiendo una taza de agua caliente, lentamente, puede mejorar el proceso digestivo (las bebidas frías contraen las células y ralentizan el proceso digestivo).
6. Beber un vaso (o más) de agua a temperatura ambiente, 2-3 horas después de una comida.
7. Se hace énfasis en masticar todos los alimentos adecuadamente. La liberación de las enzimas en la saliva ayuda en el proceso de desintegración de los alimentos antes de entrar en el estómago.

Mientras más pequeños sean los trozos de comida masticada y consumida, más fácil será el proceso para disolver y absorber los nutrientes de la comida en el sistema gastrointestinal.

En estos días para mí, es fundamental que no haya carne, aves de corral, huevos, pescado, productos lácteos u otros alimentos de proteína animal en mi dieta alimenticia. He perdido todo deseo de comer carnes de animales. Si han de ser consumidos, será lo último en mi lista de opciones, ya que también requieren más ácido del estómago para disolverse y en el proceso para la absorción en el cuerpo. Curiosamente, los humanos tienen dientes (molares) que están más diseñados para masticar y moler plantas (en lugar de carne) como alimento. Los seres humanos no tienen colmillos alargados como leones o tigres (estos dientes están diseñados para matar la presa y triturar carne y huesos). Los seres humanos tienen solo unos pocos dientes en la parte delantera con los que pueden cortar los alimentos. Los incisivos frontales y los caninos laterales son los que parcialmente pueden cortar carne. Es mi opinión, que si el ser humano fue realmente hecho para ser consumidor de carne animal, habría nacido con dientes de carnívoro más apropiados. Obviamente, he sido capaz de sobrevivir con las proteínas de origen animal toda mi vida y sé que puedo sobrevivir comiendo las carnes si es necesario. El hecho de haberla consumido, no significa que he estado consumiendo alimentos adecuados o saludables para mi cuerpo en todo este tiempo.

Además, hay un detalle muy importante del cual no era consciente en toda mi vida. Existe literatura que indica que proteínas y almidones/azúcares no deben ser mezclados juntos en una comida, ya que tienen requerimientos opuestos sobre jugos digestivos/enzimas, y tienen diferentes efectos sobre el sistema digestivo del estómago. Es un tipo de relación de Ying y Yang. Cuando estos dos opuestos alimentos se mezclan, pueden causar que el estómago detenga la producción de ácidos, lo que también detiene/retrasa el proceso digestivo en el estómago. Esto puede resultar si los alimentos consumidos no están siendo adecuadamente disueltos en el sistema digestivo, lo que resulta en el estancamiento. Un alimento requiere un ambiente alcalino en el estómago y el otro alimento requiere un ambiente ácido, anulando los efectos de uno al otro.

La fermentación también se puede desarrollar con las frutas o jugos que se consumen con la comida, sobre todo en las horas de la noche cuando me voy a dormir. Lo mejor es excluir los zumos de frutas fermentables a partir de mi dieta durante la noche. El estancamiento y el proceso opuesto de digestión pueden tener un profundo impacto en los hábitos de consumo de alimentos y puede ser uno de los factores que contribuyó a mi mala salud intestinal, desde mi infancia. Esto es cuando empecé

a consumir alimentos sólidos, carnes, panes, cereales y todo el menú estafador y engañoso de la pirámide de los alimentos. He encontrado esta observación muy interesante y he cambiado mi dieta como resultado de este nuevo conocimiento. Solía tener un abdomen distendido, como un niño desnutrido en momentos de hambruna. Después de hacer los protocolos de limpieza de colon y el hígado, hice los cambios en la dieta de mi vida y ahora tengo un abdomen de apariencia saludable y atlética de un hombre normal de unos 20 años. Me quité 12 libras de peso y 3 tamaños de la cintura de mis pantalones y me siento mucho más fuerte.

En su libro, Salud a través de los alimentos por el Dr. William Howard Hay, dice:

> *"Los almidones y azúcares, las formas de carbohidratos de los alimentos, todos requieren, sin excepción, condiciones alcalinas para su completa digestión, las proteínas todas requieren condiciones ácidas para la primera etapa en la digestión, por lo que estas son las dos formas opuestas de comida que nunca deben tomarse juntas.*
>
> *Después de que todo alimento sale del estómago, las condiciones son alcalinas en su totalidad, la bilis, jugo pancreático y el jugo intestinal, todos son alcalinos en la reacción, por lo que existe esta incompatibilidad solo en la medida que se refiere a la digestión del estómago, pero esto es de vital importancia, ya que, si la digestión de almidón es detenida, la fermentación comienza de una vez, y entonces tenemos la formación de ácido por esta causa.*
>
> *La digestión de proteínas se lleva a cabo en un medio alcalino después de este primer baño de ácido en el estómago, por lo que puede ir de lado a lado con la digestión de los carbohidratos en el intestino delgado, y si pudiéramos obtener la masa de esta primera etapa de la digestión del estómago, no tendríamos incompatibilidad en la digestión simultánea de estas dos clases de alimentos.*
>
> *Así que para evitar esta incompatibilidad hay que separar estos en cada comida, lo que podemos hacer muy fácilmente mediante la adopción de ellos en comidas separadas, como las* **cosas con almidón al mediodía** *y la* **proteína en la noche***. Después de que la masa de alimento llega al colon, su último lugar de descanso en el cuerpo, nada se deja al llevarse a cabo, excepto para absorber de esto los últimos vestigios de material nutritivo, y es entonces listo para el abatimiento del cuerpo".*

Lo que pude captar de la diferente literatura de investigación es que los diferentes alimentos requieren diferentes reacciones químicas para disolver y procesar los nutrientes antes de ser absorbidos por el cuerpo y posteriormente expulsados de los intestinos. Esto pone en contradicción todo lo que me han enseñado y experimentado en mi vida con respecto a mi ingestión nutricional. ¿Cómo puede la carne (proteína) y las

patatas (almidón) mezclarse en una sola comida si requieren procesos digestivos opuestos (ácida y alcalina) en el estómago? ¿Cómo es que una hamburguesa (con pan almidón) y las patatas fritas (almidón) ser digeridas adecuadamente en mi sistema digestivo, si tienen opuestos requisitos de ácido o de alcalina?

Del mismo modo, el consumo constante de panes (gluten), trigo, avena, etc., mezclados con otras proteínas seguramente debe haber tenido los mismos efectos en el cuerpo. Un sándwich de huevo, sándwich de pavo, sándwich de albóndigas, jamón y queso, y tantas otras variantes de proteínas de la carne y pan de almidón. ¿Qué tal un simple plato de espaguetis y albóndigas con pan de ajo? Incluso, puedo recordar que muchos restaurantes sirven a veces, trozos de pan para picar, antes de la comida. Las probabilidades siempre han sido apiladas en mi contra, de poder comer una comida consciente y saludable, de que esté estructuralmente alineada con el sistema digestivo de mi cuerpo. No es extraño que me sintiera ocasionalmente, como si hubiese atravesado una guerra gastrointestinal.

A pesar de que no fue el fin del mundo para mi sistema digestivo en estos años (pero si los afecto negativamente), mediante la mezcla de estas dos categorías de alimentos (proteínas y almidones/azúcares), pude comprender por qué el pH de mi cuerpo había sido tan ácido durante todos estos años de mi vida. Tuve sentimientos constantes de estar hinchado y aturdido durante todo este tiempo. Cuando analicé lo que el buen Doctor Hay había identificado como la causa probable de las enfermedades de sus pacientes, me convencí de que había mérito por lo que él había observado y prescrito. Cómo el trató con éxito a sus pacientes que (sin saberlo) se adhirieron a consumir la combinación de opuestos grupos de alimentos en su dieta, y que aparentemente fue la causa principal del desarrollo de enfermedades y sufrimiento en ellos.

Ahora trato de rotar el consumo de diferentes tipos de comidas (pastas, proteínas vegetales o sopas, etc.), pero nunca mezclarlos (proteínas y almidones) en una sola sesión. Lo hago para recuperar el control de la salud de mi cuerpo conscientemente. Trato de variar mis alimentos más a menudo ahora, por categoría de alimentos (proteínas o almidones). Si tengo una sopa de fríjoles para el almuerzo, entonces voy a tratar de tener pasta o verduras para la cena, etc., pero no añado ninguna proteína de carne, pescado, huevos, aves de corral u otro animal en mi dieta (no soy un vegetariano declarado en este momento, pero estoy muy cercano de serlo) puesto que mi cuerpo ya ha cambiado. De hecho, me pareció bastante curioso que mis apetitos carnívoros anteriores hacia carne, hamburguesas, pollo frito, pizza y todos esos otros alimentos que amaba anteriormente,

ya no existen. De hecho, ahora encuentro esos alimentos repulsivos para mi cuerpo (muy raro), ya que me quite toda la placa acumulada de colon y los cientos de parásitos de mis intestinos del hígado/vesícula biliar.

De hecho, he llegado a la conclusión de que estaba satisfaciendo los deseos de comer de los parásitos, no los propios deseos alimenticios de mi cuerpo. ¿Quién sabe? Sé que mis profesionales de salud en particular, nunca conocieron mi grave situación médica. Desgraciadamente, cada examen físico anual, durante décadas, demuestra que no tenían ni idea acerca de mi estado físico interno y externo. Ninguno de sus análisis de sangre, radiografías, exámenes físicos, incluso, pudo detectar mi infestación por parásitos, a pesar de los claros signos de distensión abdominal, piel grasosa, el cuero cabelludo maloliente, mal olor corporal y las evacuaciones intestinales estancadas e irregulares.

Ahora que lo pienso, no recuerdo ningún médico preguntarme con qué frecuencia he tenido una evacuación intestinal cada día o en qué consistían mis hábitos alimenticios. En su (médicos) defensa, creo que las facultades de medicina les han fallado a sus estudiantes que asistieron a sus instituciones. Al omitir de su plan de estudios médicos, estos tipos de protocolos de medicina alternativa, han hecho un gran daño no solo a los futuros médicos, sino también, y en última instancia, a los propios pacientes. Estos médicos se han dedicado y han jurado públicamente sus vidas para ayudar a curar todos sus pacientes (Juramento Hipocrático). Espero que las facultades de medicina se den cuenta de esta injusticia con prontitud para que los pacientes futuros de sus alumnos reciban la atención médica de calidad que necesitan para curar todas sus dolencias. No solo tratando los síntomas con medicamentos innecesarios y peligrosos de la industria farmacéuticas, los cuales pueden tener grandes influencias sobre el *currículum* de las academias de medicina.

Parece que algunos médicos desde hace 100 años, contrario de lo que ocurre hoy, tenían una opinión diferente sobre el sistema humano Gastro-Intestinal (GI), y la forma de curar las enfermedades. No tenían todo el espectro de antibióticos farmacéuticos disponibles hoy día en la actualidad, pero probablemente eran capaces de diagnosticar y tratar a sus pacientes de manera efectiva sin ellos. ¿Es este fenómeno por diseño o por omisión en las facultades de medicina de hoy en día que están fuertemente influenciadas por las compañías farmacéuticas? ¿Tal vez las compañías farmacéuticas realmente no quieren que las academias de medicina o los médicos modernos sepan cómo curar a sus pacientes, sino más bien que sean entrenados para que sigan recetando los mismos medicamentos de forma permanente a sus pacientes por toda su vida?

Mi nuevo cuerpo me está enseñando continuamente lo que quiere que consuma y estoy conscientemente escuchando lo que necesita para mantenerlo sano y feliz. Una cosa interesante me ocurrió cuando había terminado de comer mi primera comida consciente. Por *consciente*, quiero decir que tenía conocimiento de la comida que estaba comiendo y cómo sería digerida de principio a fin. También sabía que no me iba a causar los síntomas que siempre había experimentado. Anteriormente, solo tiraba la comida que estaba disponible en el molinillo de mi estómago, y ni siquiera pensaba dos veces sobre el efecto que tendría en mi cuerpo.

Había llegado a ser tan adoctrinado que simplemente aceptaba cualquier efecto secundario que ocurría en mi cuerpo después de comer (hinchado, con sueño, lento, etc.). Sin embargo, con mis nuevos hábitos de consumo de alimentos, esta vez no tuve los mismos síntomas experimentados anteriormente. Estaba muy asombrado y eufórico al ver el efecto que tuvo en mi cuerpo y en mi mente.

Experimenté de primera mano cómo se sentía no desconectar el proceso digestivo del cuerpo y fue vigorizante. Para darle una idea, normalmente comía un pedazo de carne (12-16 onzas), varias papas, arroz, jugo de frutas, verduras y algunas veces pan con cada comida. Esto no incluía el pastel de chocolate, plátanos, naranjas, mangos, rosquillas, dulces de chocolate, limonada, té dulce, cereales azucarados, helados, perros calientes, leche y una variedad de otros alimentos de basura, entre las comidas principales. Es un milagro que mi sistema digestivo no se hubiese apagado por completo después de todos estos años de abuso.

En realidad, creo que mi cuerpo se estaba apagando lentamente por su propia voluntad. Mi presión arterial (PA) estaba elevada, mi cuerpo debilitado, la piel grasosa, acné, flatulencia crónica, mal olor corporal, dolores en todo el cuerpo, etc. Todos estos eran solo los síntomas de problemas de mi salud más grandes.

Ahora era consciente por primera vez en mi vida, como mi cuerpo debería ser alimentado y mantenido. ¿Se imaginan dando un adolescente las llaves de su vehículo y él no tiene una licencia de conducir, o alguna vez ha tomado clases de manejo en el aula, sin experiencia de conducir o incluso, desconoce por completo el entrenamiento de mantenimiento preventivo del vehículo? El adolescente puede haber visto a otra persona conduciendo un vehículo en la televisión, o quizá ha sido pasajero de un vehículo en muchas ocasiones y ha observado cómo se conduce, pero nunca ha tenido ningún entrenamiento formal. ¿Qué se puede esperar que ocurra cuando el adolescente da una vuelta en el vehículo?

Sí, lo mismo le pasó a mi cuerpo. Nadie me enseñó cómo comer, qué comer, cuándo comer y los efectos (positivos o negativos) que cada alimento puede tener sobre mi cuerpo. Mi educación nutricional vino de comer lo que me sirvieran en la mesa, observando a mis amigos comer, experimentando con alimentos de vez en cuando, pero en su mayoría, eran las ansias que mi cuerpo exigía al momento de consumir alimentos en particular.

Estos deseos, sin saberlo en ese momento, eran realmente los deseos de los parásitos no invitados que constantemente demandaban alimentos azucarados para que yo consumiera. Debido a los cientos de parásitos alienígenas y gusanos visibles (probablemente una cantidad igual que no detecté en ese momento), yo era un esclavo y rehén de las necesidades culinarias de mis parásitos. Ahora que se han muerto (99% expulsado), mi cuerpo es el que me está diciendo cuáles alimentos realmente él quiere y necesita para mantenerse sano y funcional.

En un asunto relacionado, una médica pionera descubrió la relación entre los gusanos, trematodos, hongos, moho, bacterias, virus y otros vectores de parásitos y las enfermedades humanas. En un inicio, debo admitir, pensé que estaba trabajando muy por fuera de los protocolos convencionales, por el sistema de medicina (yo volvía a pensar con una mente cerrada como en las épocas medievales de la historia). A través de mi experimentación, fui capaz de validar gran parte de lo que ella había descubierto en sus estudios y libros. Creo que ella ha tratado a más de 20.000 pacientes con éxito. Me puedes añadir a sus estadísticas (ella ya falleció). En mi opinión, ella merece un reconocimiento por su gran trabajo de toda la vida, y su determinación para compartirlo con toda la humanidad. Es una gran mujer y pionera en la medicina alternativa.

Del mismo modo, he encontrado literatura explicando la correlación entre los parásitos y el trastorno del sueño en las personas. Más específicamente, despertando en la noche inexplicablemente entre la 1 a.m. y 3 a.m., sin una razón. La información discutió cómo los gusanos parásitos se vuelven más activos en ese momento en el hígado. Los chinos, al parecer, también han asociado parásitos con el trastorno del sueño y el hígado. Tal vez son como peces, levantándose temprano antes del amanecer y desayunando con el huésped. Quién sabe cuál es la verdadera razón de este episodio, pero la verdad es que me encontré con este detalle de información muy interesante. Es otro ejemplo de potenciales (directos e indirectos) relaciones de causa y efecto. Es interesante y pensé en compartir la información, ya que también forma parte de un denominador en común (gusanos) en mis muchas dolencias físicas.

Mis parásitos hepáticos, huevos, gusanos, etc. (capítulos anteriores), fueron expulsados de mi hígado, cortesía del protocolo de tratamiento que ella compartió en sus libros. Ella detectó y propuso, hace décadas, una perspectiva alternativa sobre la correlación entre los parásitos y las enfermedades humanas. Simplemente seguí el camino que ella ya había construido. Una de las cosas que destaco y que me llamó la atención, fue la ingestión pasiva de moho y otras bacterias a través de mis hábitos normales de consumo de alimentos y el medio ambiente. En este caso, me centraré en el ejemplo de una manzana.

Me gustan mucho las manzanas y las como prácticamente todos los días. Previamente, nunca pensé dos veces en comer una manzana golpeada (mancha marrón debajo de la piel de la manzana), hasta hace poco. Ahora sé que debo lavar la manzana (en realidad, cualquier fruta) que voy a consumir y desprender la piel para asegurarme de quitar la capa de cera o insecticida en la manzana (si ha sido recubierta por razones cosméticas que las hace ver más atractivas para el consumidor) antes de comerla.

Además, la razón dada para pelar todas las manzanas (otras frutas de piel también) es que las manchas marrones que se encuentran debajo de la piel es un moho (patulina). Patulina es un metabolito fúngico tóxico (micotoxina). ¿Realmente deseo consumir conscientemente un moho conocido? Lo comparo con entrar en un gimnasio, buscar un crecimiento excesivo de moho oscuro en las zonas húmedas de la ducha y lamerlo. No es muy diferente, en mi opinión, que a comer una manzana mohosa como la de abajo. Simplemente corto la sección de moho y luego como el resto.



Patulina (micotoxinas). Moho debajo de la piel de la manzana (remover antes de comer)

Sin lugar a dudas, este ha sido un punto de inflexión en la *Consciente Conciencia* de mi vida. Me siento como si tuviera una mejor comprensión del funcionamiento de mi cuerpo. Creo que ahora tengo el manual de funcionamiento del cuerpo humano (digestión) descifrado y estoy validando cada uno de los sistemas para su funcionalidad y operatividad. Como ya he dicho anteriormente, esta es otra pieza (un pedazo grande) del rompecabezas. Como una pieza independiente del rompecabezas, es extraordinario este conocimiento. Sin la integración de las otras piezas, estaría limitado a lo que puedo alcanzar con mi salud en esta vida.

La limpieza del intestino y la limpieza del hígado son los principales métodos de expulsar mis desechos acumulados y los huéspedes parasitarios, no invitados. Estos se alojaron durante toda mi vida hasta que los desaloje y ahora resulto en un nuevo cuerpo. Ya que he reconstruido mi cuerpo, tengo el conocimiento suficiente para mantenerlo alimentado y bien afinado para un máximo rendimiento, por el tiempo restante de mi vida. Me tomó más de 50 años de mi vida llegar hasta este punto de desintegración donde estaba. No voy a preocuparme si me lleva unos meses o unos pocos años más para recuperar completamente la buena salud. No hay una pastilla mágica para recuperarse de este tipo de negligencia física en nuestra sociedad moderna. Solo la perseverancia y determinación me permitieron llegar hasta donde estoy. Es liberante saber que voy en el camino correcto.

Siempre que estoy caminando en las calles en estos días, observo hombres y mujeres con grandes abdómenes distendidos. Ahora llamo esto el Síndrome de Rey y Reina. Ellos, obviamente (para mí) tienen problemas intestinales, ya que probablemente han asimilado las dietas de altos escalones de sus reinos (proteínas animales, almidones, azúcares, pobre consumo nutricional y la indulgencia). No hay duda que probablemente sufren de flatulencia crónica, como yo también tuve en algún momento.

Me gustaría poder decirles cómo resolví mis problemas de salud física, pero me imagino que ellos se burlarían y se apartarían (probablemente yo habría hecho lo mismo hace poco tiempo). Creo que solo cuando una persona tiene la conciencia abierta a la recepción de este nuevo conocimiento, es entonces que puede ser implementado. Una mente cerrada dudaría en creer la información y continuaría con su vida cotidiana, limitándose a su destino manifiesto.

No puedo sobre-simplificar lo importante que este capítulo ha sido para mí. Sin ella, volvería a mis malos hábitos alimenticios de antes (mezcla de proteínas, almidones/azúcares y otros alimentos) y en última instancia, resultaría debilitando mi cuerpo de nuevo, que fue recientemente

reconstruido. No tengo duda de que si mis hábitos alimenticios no se modificaban, mi longevidad estaría reducida por muchos años. Con base en mi historial familiar y genética (los abuelos vivieron hasta la edad de los 90's) estoy proyectando en este momento, estar por lo menos 100 años encarnado en esta vida física, siempre y cuando no sea arrollado por un automóvil, en el futuro. Con este nuevo conocimiento, tengo la oportunidad de vivir mi nueva vida con buena salud.

Relacionados:

- Health via Food por Dr. William Howard Hay (1929)
- The Fasting Cure por Upton Sinclair (1911)
- Fasting For the Cure of Disease por Dr. Linda Burfield Hazzard (1912)
- Fasting, Hydropathy and Exercise por Bernarr MacFadden (1900)
- The Amazing Liver Cleanse por Andreas Moritz
- Tissue Cleansing Through Bowel Management por Bernard Jensen
- The Cure for All Diseases por Dr. Hulda Clark
- The China Study por T. Campbell
- Mind If I Order the Cheeseburger? por Sherry F. Colb
- Surprises from Celiac Disease por A. Fasano, Scientific American Aug 2009

Capítulo 7

Ayunas

Otro verdaderamente notable protocolo (que ha existido durante siglos), que accidentalmente me encontré en mi investigación, es el ayuno. Había oído hablar de las diversas culturas que practican regularmente el ayuno hasta cierto punto como parte de su estilo de vida cultural o religiosa. Algunos lo hacen una vez por semana, una vez al mes, una vez al año y por tiempos intermedios. Nunca extrapolé ningún beneficio a morirse de hambre por cualquier período de tiempo (mi mentalidad adoctrinada occidental). Recuerdo que en la universidad, algunos estudiantes de la India, me decían que practicaban el ayuno todos los viernes y que lo hacían como mecanismo de limpieza. A lo cual dije que bien, pero realmente no veía la justificación para morir de hambre y entonces cambié de tema con ellos. No era algo que yo consideraba digno de mi tiempo (de nuevo me asaltaba mi mentalidad inmadura y estúpida). Ellos tenían más *Consciente Conciencia* de sus cuerpos y salud de lo que yo tenía en toda mi vida.

Años después, tuve la oportunidad de practicar involuntariamente un ayuno durante 3 días. Estaba participando en un curso de entrenamiento militar en el campo y la comida se había acabado para mí. Todavía tenía que patrullar con todo mi equipo en el desierto, así que estaba más débil cada día. Había negociado la mayoría de mis comidas principales de alimentos por los azucarados y postres, y estaba en un estado físico muy debilitado y sin energía. Cerca del final de 3 días sin comida, otro miembro de la patrulla me dio un cuadrado de galleta salada. Lo comí y me sentí rápidamente saciado. Mi estómago en realidad se sentía como si hubiera comido un plato entero de alimentos y me sentí lleno. Se rompió mi desventaja psicológica de ser débil y hambriento en ese instante. Mi cerebro y fortaleza interna se recuperó. Recobré mi fuerza y determinación y seguí adelante con la misión.

Sospecho que mi estómago se había ido reduciendo durante varias semanas anteriores de entrenamiento, al igual que los últimos 3 días, y eso causó que mi estómago pensara que había consumido más de lo que realmente debía. En realidad, mató mi apetito en ese punto. Antes de eso, había estado buscando cualquier serpiente o alimento silvestre que pudiera atrapar mientras patrullaba a pie por el desierto. Al día siguiente, recibí una comida y borré de la memoria el involuntario ayuno durante 3 días consecutivos. Por cierto, perdí 37 libras en ese curso militar en menos de 2 meses.

Avanzando unos 15 años en el futuro, me encuentro trabajando muchas horas en mi negocio. Me levantaba temprano (todavía no comiendo el desayuno), comía un almuerzo normal (pechuga de pollo empanado con papas fritas) y quizás un aperitivo dulce para cenar más tarde. En un momento dado, empecé solo a comer el almuerzo y no comía ni el desayuno ni la cena, por completo. Hice esto durante varias semanas. Me tomó por sorpresa cuando realmente me di cuenta de que había estado comiendo solo una comida al día. Me pareció extraño en ese momento, pero ya no tenía hambre o perdía peso, entonces no me preocupé por eso.

Desde ese momento, y sin embargo otros 15 años más de mi vida en el futuro y hasta ahora, no como aún desayuno normalmente. Cuando me encontraba en una situación en la que mis colegas, familiares o amigos estaban comiendo el desayuno, a veces comía algo ligero con ellos, mientras que los acompañaba. Por lo general me arrepentía más tarde en el almuerzo o en la cena, ya que siempre mi estómago se congestionaba con los alimentos en exceso.

Nunca sufrí de reflujo ácido, gastritis, síndrome del intestino irritable o cualquier otra enfermedad Gastro-Intestinal (GI). Si tenía hinchazón constante, flatulencia, una capa de grasa en el abdomen y los antojos de azúcar constantes. Cualquier dolor de hambre, rápidamente podría ser despachado con un pedazo de caramelo de chocolate, malvaviscos, etc., ya que siempre había disponible en la esquina, máquinas expendedoras de dulces para suministrar los azúcares deseados.

Sería seguro decir que en los últimos 3 años (1.000 días), he comido el desayuno tal vez en 30-40 ocasiones. No tengo un deseo de compensar en exceso en el almuerzo o cena porque normalmente me salto la comida del desayuno. ¿Mi cuerpo sabía algo que yo no sabía? Probablemente sí, inconscientemente, pero yo no lo sabía conscientemente.

Mientras asimilaba más datos de la investigación sobre el ayuno y de los vastos recursos de información, me di cuenta que esto no era un fenómeno

étnico o religioso. El ayuno trasciende las barreras culturales que hacen que yo, o cualquier persona del mundo, entiendan sus potentes efectos físicos de largo alcance y sus beneficios. Uno puede elegir conscientemente ayudar al cuerpo a recuperarse de sus desequilibrios fisiológicos. Mi cuerpo se había saturado con alimentos procesados y grasas que carecían de suficiente valor nutricional o sustancias para asimilar. Mi cuerpo me decía inconscientemente que tenía el exceso de residuos (acidosis) dentro de mí y que por favor dejara de consumir más comida poco saludable para él, de manera que los desechos acumulados pudieran ser expulsados eficazmente.

Al no ingerir el desayuno u otras comidas, mi cuerpo podría afrontar mejor las toxinas y desechos putrefactos atrasados, que aún estaban dentro de mí. Más expulsión de material pútrido y menos consumo de alimentos dieron a mi cuerpo el tiempo necesario para mantenerse en funcionamiento. Si hubiera obligado a mi cuerpo a más consumo de alimentos, estoy seguro de que hubiera estallado en las costuras, hace muchos años. Mi cuerpo sabía que no quería más comida y sutilmente me mostró que no iba a morir de hambre por no comer el desayuno. La observación no se perdió en mi mente y lo he aplicado durante muchos años desde entonces. Simplemente no comprendía el razonamiento detrás de él en esa época.

Ahora, si yo fuera a creer en todos los comerciales de propaganda sobre el consumo de alimentos, o a seguir cada pirámide alimentaria fraudulenta patrocinada por el gobierno o industrias alimenticios, probablemente estaría muerto en este momento. Entiendo que la leche de vaca, los huevos de gallina, carnes, pan blanco, mantequilla, cereales, y otros grupos de alimentos para el desayuno tienen sus grupos de presión y agencias de marketing trabajando duro para que yo compre sus productos. ¿Pero cómo me ayuda esto a mí? Sé que he sido adoctrinado para comer de muchos grupos de alimentos para el desayuno cada día, de lo contrario habría sido considerado como un paria social o hereje, y hubiera sido echado fuera de mi comunidad como un ciudadano desnutrido y no digno de vivir con ellos por ser flaco y saludable...

Recuerdo ver esos comerciales en la televisión, reafirmando cada vez más que debo ser un buen consumidor, por el propio bien de mi salud. Incluso, las academias y establecimientos nutricionales apoyan los grupos de la pirámide de los alimentos, por lo que reivindican una fuente de credibilidad más alta en general. "**El desayuno es la comida más importante del día...**". Si hay algo que se repite una y otra vez en la televisión el tiempo suficiente, significa entonces que deba ser cierto, ¿verdad?

Hay una gran cantidad de estudios de investigación y literatura disponible en todas partes, discutiendo cada uno de los grupos de alimentos y su contribución a nuestra desaparición lenta y dolorosa en el futuro. No voy a centrarme en cómo los alimentos ayudan a destruir mi salud física aquí. Me pregunto ahora, ¿es mejor comer algún alimento ahora que me va hacer daño más tarde o simplemente no comerlo, y vivir una vida más saludable para siempre? Mi elección fue sencilla, una vez que me di cuenta de que en realidad tenía una elección y que no debería creer todas las campañas de propaganda repetitivas (televisor, radio, mercadeo, etc.). Desde ese momento de mi vida elegí el instinto de mi cuerpo para consumir o no consumir cualquier tipo de alimento, gracias a mi nueva conciencia.

Cuando yo ayunaba (saltaba una comida) en mi juventud, pensé que estaba muriendo de hambre. No estaba consumiendo las tres (3) comidas por día, exigido por la pirámide de los alimentos. Pensé que debía ser inferior a un hombre, indigno de la sociedad y que debía mantener la cabeza hacia abajo con vergüenza (una broma). He aprendido que el ayuno es un medio para ayudar a mi cuerpo a compensar los excesos de consumo. He aprendido que no es castigar a mi cuerpo. Mi cuerpo solo requiere tantos carbohidratos, grasas, proteínas, minerales, agua, etc. todos los días para funcionar de manera eficiente. Cualquier cantidad que exceda las necesidades de nutrientes de mi cuerpo, no será utilizada, sino que se almacenará en mi cuerpo como exceso de grasa y proteína o simplemente se expulsará a través de mi sistema GI si ya está sobresaturado. Mi cuerpo lo sabe y ha tratado de decírmelo durante décadas. No quise escuchar lo que estaba tratando de enseñarme (ya me perdoné a mí mismo, otra vez).

Hay médicos desde hace más de 100 años que ayudaron a muchos de sus pacientes a recuperarse completamente de sus diversas enfermedades mediante el ayuno. Si se trataba de un ayuno de 10-20-30-40-50-60+ días (ayunas de jugo), o alguna variante del mismo, los órganos del paciente tendrían tiempo de expulsar las toxinas, bacterias y otras acumulaciones en el cuerpo, trayendo la homeostasis interna a sus pacientes. Mientras aprendía más acerca de estos doctores de medicina alternativa y sus métodos, comencé a entender más sobre mi cuerpo otra vez. Había estado practicando desde hace años una variación de ayuno (no comer el desayuno durante décadas). A pesar de no adherirme a las tablas de la pirámide de los alimentos, o el lavado de cerebro de las campañas en televisor y de los grupos de presión que representaban a sus respectivos clientes de alimentos, seguía vivo. Entiendo más hoy sobre las prácticas de comercialización psicológicas que se imponen todos los días a los ciudadanos desprevenidos. La mejor técnica que he descubierto para evitar a toda costa el tsunami de publicidad, es no tener una televisión en

la casa o desconectarla de la fuente de alimentación. Nada bueno sale de la caja de embrutecimiento, nada...

Revelación completa: nunca he hecho 30 días de ayuno, y mucho menos un ayuno de 60 días. Lo más que he hecho es un ayuno continuo por 4 días hasta el momento. Normalmente solo he comido 2 comidas por día (sin desayuno), desde hace décadas. Aspiro llegar hasta un ayuno de 40 días pronto, pero estoy dando pasos de bebé en este protocolo. En cualquier caso, los cambios son notables y están contribuyendo a aumentar los cambios positivos en mi cuerpo en general. Así mismo los cambios de salud alcanzados con los otros protocolos experimentales. Estoy eligiendo convertirme en lo que yo quiero ser, un ser humano saludable y sano.

Relacionados:

- Health via Food por Dr. William Howard Hay (1929)
- The Fasting Cure por Upton Sinclair (1911)
- Fasting For the Cure of Disease por Dr. Linda Burfield Hazzard (1912)
- Fasting, Hydropathy and Exercise por Bernarr MacFadden (1900)

Capítulo 8

Acidez del Cuerpo y los Alimentos

Esta área de investigación fue bastante sorprendente para mí. No tenía conocimiento real del impacto significativo que la acidez y la alcalinidad estaba teniendo en mi cuerpo en general. Sobre la base de solo mi dieta nutricional que había consumido toda mi vida (y todavía estaba consumiendo), altamente sospechaba que esto iba a ser una bandera roja para mí. No me decepcioné cuando finalmente confirmé mis sospechas con una prueba actual de acidez.

Primero, sin embargo, descubrí un método natural para ayudar a neutralizar la acidez de mi cuerpo: consumir bicarbonato de sodio. Tomaría 1/3 a ½ cucharadita pequeña en un vaso de 4 onzas de agua por la mañana, y antes de acostarme a dormir. Me lo tomaba por lo menos 30 minutos o más antes de una comida, o por lo menos 2-3 horas después de una comida. Esto evitaría la interacción negativa con el proceso digestivo ácido/alcalino normal en mi estómago con mis comidas.

Cuando bebí mi primer vaso de 4 onzas de bicarbonato de sodio y agua en un estómago vacío, me acosté en la cama y rodé de lado a lado (como un tronco de árbol) en cada dirección con los brazos extendidos sobre la cabeza (como clavándose en una piscina) un par de veces. La razón dada en la literatura es que el bicarbonato de sodio se extiende a lo largo de todo el estómago y las paredes intestinales y tiene el efecto de recubrimiento máximo en las áreas saturadas de ácido. Tan pronto como hice mi primera vuelta en la cama, inmediatamente comencé con eructos muy fuertes y rápidos. Era casi un efecto instantáneo en mi sistema gastrointestinal (GI). Me sorprendió y continué el proceso durante una semana. Cada día los eructos se disminuirían y el nivel alcalino en mi orina continuaba elevándose (una buena cosa). Me alterné tomando el bicarbonato de sodio por una semana y una semana de descanso. Este protocolo solo se dirigió

a los síntomas de mi acidosis sistémica. No afectó la causa raíz de mi acidez, que era mi selección de la dieta y el consumo de alimentos que producían el ácido.

Al investigar más, encontré varios libros nutricionales que clasifican los diferentes alimentos que forman ácidos y alcalinos en el cuerpo. El principal culpable identificado como el suministro de la acidez en el cuerpo humano son las proteínas de animales. En una referencia, se indicó que menos del 25% del valor nutricional de la carne que se consume (por ejemplo, de en un filete de 8 oz) en realidad se digiere y se absorbe. Esto significa que solo 2 onzas de los nutrientes de la carne serían absorbidos como proteínas en el cuerpo. La carne restante iría a través del sistema gastrointestinal y no se cataboliza/absorbe en mi cuerpo, pero con el tiempo se excreta como materia fecal.

En más literatura independiente, se hace referencia de que la digestión constante de proteínas como carne, pescado, huevos, queso, etc., se combina para prácticamente causar una sobredosis de proteínas en el cuerpo. Las proteínas que no son absorbidas por el cuerpo para su uso normal, y que además no son excretadas de manera adecuada con el material fecal, se pueden almacenar en la membrana basal de los capilares y las capas de tejido conectivo (que se vuelven más gruesas). Los efectos de la acumulación de exceso de proteína se reflejan parcialmente, en el balance de pH en el cuerpo.

También hay otros factores que contribuyen a la formación de acidez en el cuerpo, al igual que el consumo de refrescos carbonatados, azúcares y una variedad de alimentos. Las proteínas animales no son exclusivas de la formación de acidez. En mi caso, fue uno de los principales contribuyentes de acidez debido al exceso de proteínas de carne que consumía a diario (1-2 libras por día de proteínas animales) durante la mayor parte de mi vida. Esto en cuanto a la proteína de la carne solamente. En este sentido, experimenté de primera mano los efectos acumulativos de mi dieta en proteínas animales y descubrí también de primera mano, que hay una correlación entre el consumo de proteína animal y la formación de cálculos renales. En un momento dado, estaba comiendo solo fajitas de carne y pollo con brócoli para el almuerzo, y sándwich de atún con pan blanco para la cena. Esta dieta se prolongó durante más de 1 año.

Un día sentí un dolor agudo y punzante en mi lado de espalda y sabía que algo estaba mal con mi cuerpo. Pude llegar a la oficina de un médico (que afortunadamente solo estaba a 50 pies de distancia de donde yo estaba en ese momento). En el momento en que entré en la oficina del médico, tenía un color blanco pálido, dolor extremo en mi lado y estaba casi incoherente.

Le sugerí al médico que tenía un cálculo renal, a causa de mis signos y síntomas. El médico me examinó y validó que probablemente tenía un cálculo renal. El dolor era tan intenso que apenas podía mantenerme al tanto de mi entorno. Fui capaz de orinar después de un tiempo (llené completamente la taza del espécimen de orina con pura sangre roja brillante). Después de eso, me aplicó una inyección de morfina. Una hora más tarde, tuve que aplicarme otra inyección de morfina. En ese momento, la morfina fue finalmente capaz de disminuir el dolor terrible.

En resumen, expulsé un cálculo renal en el consultorio del médico y luego expulsé el segundo cálculo renal casi 3 semanas más tarde, después de tomar medicamentos para reducir su tamaño. En mi opinión, el cálculo renal fue causado por mi dieta (el exceso de consumo de proteínas de origen animal – como dieta paleo) y la falta de ingerir suficiente agua durante ese año. El Segundo cálculo renal no fue tan doloroso como el primero. La factura médica fue alrededor de $15.000 USD por la atención médica, un examen de sangre, una vía intravenosa, un medicamento de receta, un electrocardiograma, 2 inyecciones de morfina y un análisis. Si hubiera consumido una dieta saludable, no me habría causado dolor o costado tanto $$$. No espero tener jamás otro cálculo renal, ahora que soy consciente de lo que probablemente lo causó y cómo evitarlo de nuevo.



1/8" pulgada de cálculo renal expulsado de mi cuerpo

Sin importar si las proteínas sobrantes se excretan en la materia fecal o saturan mi cuerpo y se almacenan en las capas de la membrana basal, he seleccionado una realidad alternativa diferente para mí. En mi caso, reajusté inicialmente (disminución) el consumo de proteína animal (carne, pescado, huevos, queso, leche, etc.) y agregué más verduras, frutas y agua en mi dieta (antes de hacer la limpieza del hígado y colon). También eliminé de mi dieta prácticamente todos los alimentos procesados y refinados.

Los efectos fueron sorprendentes en mi experimento. Una de mis primeras pruebas de pH de orina salió en 5,4 el pH (la primera orina de la

mañana). Después de unas semanas de experimentación con bicarbonato de sodio, se había elevado a 6,4 el pH en promedio en la mañana. Durante el día, he visto mi pH fluctuar hasta 7,8 el pH (alcalino) entre las comidas. Atribuyo este aumento de pH en mi cuerpo a la eliminación de alimentos que causan ácido en mi dieta, el aumento de alimentos que causan la formación de un cuerpo más alcalino, el ejercicio físico y la neutralización, con bicarbonato de sodio y agua, de los depósitos de ácido acumulado en mi cuerpo. Normalmente ahora tengo un pH superior a 7,0 en mi primera muestra de orina de la mañana.

Esos tiempos cuando mi pH caía por debajo de ese número, bebía bicarbonato de sodio con agua. La mayoría de los días, sin embargo, está por encima de 7,0 el pH en la orina de la mañana, por lo tanto, ahora solo complemento mi cuerpo de manera intermitente con bicarbonato de sodio (no todos los días). Mi nueva dieta alcalina nutricional parece haber neutralizado la acidosis de mi cuerpo y ahora es más alcalina, eliminando así cualquier refugio anaeróbico para los parásitos adentro de mi cuerpo.

Tengo entendido que este efecto alcalinizante es lo que el cuerpo se esfuerza por tener en una base diaria. Cuando el cuerpo se vuelve demasiado ácido, extrae el calcio de otras partes del cuerpo con el fin de neutralizar la acidez y procesar los alimentos en su interior. No era consciente de que había estado robando a "Pedro" (calcio de mi sistema esquelético) para pagar a "Pablo" (que estaba formando ácido y depositándolo en mi cuerpo) durante todos estos años de mi vida. No es de extrañar que mi cuerpo siempre estaba arremetiendo contra mí por la deficiencia de vitaminas y minerales (nunca percibí los mecanismos de función hasta que lo investigué y comprendí). Esto también puede ser un factor contribuyente para la formación de la osteoporosis en las personas mayores de edad (el consumo de una dieta alta en proteínas animales obliga al cuerpo a robar calcio de los huesos/esqueleto, con el fin de neutralizar el ácido en los intestinos). Creo que la leche y los productos lácteos son una de las principales causas de deficiencia de calcio en humanos porque se convierten en acidez cuando son procesados en el cuerpo. He eliminado de mi dieta prácticamente todas las carnes de animales, huevos, queso, pollo, pescado, lácteos y otros alimentos de proteína animal, y los he reemplazado con proteínas de origen vegetal. Ha sido un proceso de aprendizaje para mí, así que estoy tomando las cosas con calma. No voy a declarar que soy 100% vegetariano (ni nunca ha sido mi objetivo), pero estoy yendo en esa dirección. Tengo *Consciente Conciencia* de la salud en este momento y me estoy preparando para hacer permanente el cambio a una dieta orgánica, basada en plantas y frutas.

Ahora solo como sopas de verduras, fríjoles, frutas, etc., en mi almuerzo (medio día) y las comidas de la cena (5 pm). He aprendido que mi cuerpo excreta alrededor de 1 a 1,5 litros de bilis del hígado al día. La mayor parte de la bilis del hígado se produce en el almuerzo. Por lo tanto, el almuerzo debe ser la comida más importante de mi día. Según avanza el día a la noche, la producción de bilis del hígado disminuye significativamente.

Si consumo mucha comida en la cena o como tarde en la noche, puede que no haya suficiente bilis en mi sistema para procesar con eficacia todos los alimentos ingeridos. Puede que solo se mueva lentamente a lo largo de mis intestinos hasta que la comida semidigerida se expulse al día siguiente o más tarde (cualquier comida consumida normalmente debe ser expulsada, en promedio, entre 18 y 24 horas después). Tiene mucho sentido para mí. Por el contrario, en el ejército, nos dieron comidas ligeras al almuerzo y comidas pesadas para la cena para mantenernos productivos y despiertos durante el día, especialmente en los meses de verano. Si me encuentro comiendo tarde, voy a preferir la comida liviana y las sopas. No comeré productos cárnicos, pero si alimentos bajos en azúcares y almidones.

En mi caso individual, he aprendido a eliminar la mayor cantidad posible de acidez acumulada de mi cuerpo físico, a reducir la ingestión de alimentos que producen el ácido y a cambiar mi consumo nutricional en general, por uno más alcalino. Estos tres factores deben mantener mi cuerpo más equilibrado y evitar que algunos parásitos se restablezcan en mi cuerpo. Donde hay acidez, hay enfermedad. Donde hay alcalinidad (oxígeno) hay una mejor salud. Otra pieza del rompecabezas se pone en su lugar.

Relacionados:

- Sodium Bicarbonate, Nature's Unique First Aid Remedy por Dr. M Sircus
- Baking Soda, The many Uses & Wonders of Baking Soda
- Cancer is a Fungus por Dr. Tuilio Simoncini

Iridología

Había investigado información sobre Iridología (medicina alternativa, a través de los ojos, que analiza la información acerca de los sistemas de salud del cuerpo de una persona) y no estaba completamente convencido de sus méritos en ese momento. Después de ver las placas de colon, bacterias, gusanos, hongos y parásitos que expulsé de mi cuerpo, regresé a revisar la literatura de investigación que había leído previamente.

Cuando revisé las fotos de mis ojos, y las partes correspondientes de mi cuerpo en las que se detectaron anomalías en el mapa de Iridología, me sorprendió descubrir que había 100% de correlación y con mucha precisión. Las áreas alrededor del Iris en mis ojos, presentaban erosión significativa y con bordes irregulares (correspondiente a parásitos en mi colon transversal, colon descendente y zonas intestinales en general). Tenía un color marrón muy oscuro alrededor del Iris (sistema de sangre congestionada y linfáticos) y varios canalones/canales (Lacunas/Radii Solaris/Surcos Radiales) que irradiaba del centro de mi pupila oscura hasta el perímetro periférico de mi Iris (refleja daños, perforaciones y fugas en mis intestinos).

Las fotos de mi Iris muestran *Radii Solaris* (entre otras cuestiones graves), que es un signo del Síndrome de Intestino Permeable (residuos tóxicos se escapa de los intestinos por huecos en las paredes y entran en la cavidad abdominal, los órganos y el sistema circulatorio de la sangre). El oscuro, profundo canalón y canales que irradian desde la región centro de la pupila oscura, al perímetro exterior, es un signo clásico de un intestino tóxico y con movimiento lento. Yo estaba encantado de ser capaz de finalmente identificar algunos de mis problemas graves de salud, con una representación exacta de lo que podría ser la causa de mi mala salud. Estaba muy emocionado, sabiendo que ya había comenzado a expulsar los

huéspedes no invitados y ya estaba encaminado hacia la recuperación de mi cuerpo y la buena salud.

Es de mi conocimiento que los residuos acumulados y putrefactos, y las colonias de parásitos que tenía en mis entrañas, habían sido la causa de mi flatulencia excesiva, hinchazón, distensión abdominal y estenosis de colon. También es de mi entendimiento que estos crearon debilidades en mis intestinos, que luego dieron lugar a bolsillos herniados (diverticulitis) a lo largo de mis entrañas (como se observa en las expulsiones de placa de colon durante la limpieza del intestino). Estos bolsillos herniados y aislados luego se convirtieron en áreas protegidas (de antibióticos) y en entornos de crías de bacterias viriles, virus, hongos, gusanos y quién sabe qué más, para vivir y reproducirse sin cesar. Estos parásitos excretaron sus toxinas dentro de mí durante décadas, dañando mis intestinos, órganos, la piel, la sangre, sistema linfático y la salud.

Utilicé tablas diferentes de Iris para cotejar las manifestaciones de mis ojos, con las correspondientes partes del cuerpo que están asociadas. He encontrado que la Iridología, que es una herramienta no invasiva, con carácter retroactivo, era beneficiosa en la validación de lo que realmente estaba ocurriendo dentro de mi cuerpo. Como parte de mi examen físico anual, voy a utilizar Iridología como un pre-indicador de cualquier mal invisible que pueda estar desarrollándose dentro de mi cuerpo. Como se suele decir, los ojos son las ventanas del cuerpo.

Dado que no tomé ninguna fotografía inicial de mi Iris antes de empezar los protocolos (solo hasta después de 6 semanas de protocolos), las fotos de mis ojos, que aparecen en esta publicación, no reflejan con exactitud la transformación que he experimentado. Por lo tanto, no se cuenta con un prototipo original (para efectos de comparación) que muestre el punto inicial del problema. Antes de empezar los protocolos, mis ojos eran de color muy marrón oscuro (casi negros).

La secuencia de fotos a continuación representa mis ojos a las 6 semanas y 18 semanas después de que se completaron las limpiezas iniciales del intestino y del hígado. En tan breve período de tiempo (12 semanas), la curación del Iris (gubias, erosiones y perforaciones se cierran por sí solos) está claramente indicada en la mayoría de las áreas que aparecían dañadas. Además, el color del iris marrón oscuro original continúa disipándose más cada día. (He estado consumiendo 1.000 mg de cardo de leche (*Milk Thistle*) dos veces al día, desde que empecé mis limpiezas hepáticas (el cardo de leche es usado para ayudar a limpiar la sangre y el hígado). Esto se observa cuando el color oscuro del iris exterior se aleja a las zonas interiores del mismo iris (área amarillenta); incluso, el centro

del área del iris se ha vuelto más diluida, pero no tan pronunciado todavía como el retroceso de color marrón oscuro del exterior hacia las zonas interiores del mismo iris.

Mi Ojo Derecho *Mi Ojo Izquierdo*



Fotos (arriba) tomada 6 semanas después de la primera limpieza del intestino/hígado



Fotos (arriba) tomada 18 semanas después de la primera limpieza del intestino/hígado

Es mi entendimiento de que la curación completa de mi iris puede tardar un año o más, dependiendo si mantengo una dieta nutricional y mis viejos hábitos alimenticios no regresan. También, mi re-exposición a los gusanos, parásitos, hongos, bacterias y otros patógenos dañinos. He integrado todo el enfoque al cuerpo entero con el propósito de lograr curación de mi salud y poder incluso tener nuevo color de ojos cuando todo esté terminado. He leído que mi verdadero color de los ojos va a surgir una vez que todas las toxinas y contaminantes sean drenadas fuera de mis sistemas circulatorio y linfático. Lo cual puede dar lugar a un Iris azul, verde, gris, marrón, miel u otro color.

Con cada semana que pasa, mi cuerpo se renace. Mi piel se siente y se ve mejor de lo que ha estado en toda mi vida. Muchos de mis dolores en el cuerpo han disminuido significativamente, el olor corporal (OC) prácticamente ha desaparecido por completo, mi cuero cabelludo ya no huele como un vestuario con moho y queso, mis manijas de abdomen han desaparecido prácticamente, mi capa de grasa sobre el abdomen casi se ha evaporado, el nivel de acidez en mi cuerpo está casi equilibrado y estoy más alcalino sistémicamente.

Mis niveles de energía y fuerza son ahora astronómicos y tantos otros cambios positivos que espero seguir mejorando, en este viaje con mi nuevo cuerpo. Esto se corrobora con los cambios en curso en mis ojos, como se refleja en la curación y el cambio de color del Iris que sigue limpiado la acumulación de toxinas en la sangre y sistema linfático.

Mis pobres habilidades de fotografía, de nuevo, no reflejan con precisión los detalles de cada una de las fotos de mis ojos. Cuando se ve en detalle el zoom, se hace mucho más evidente el estado destructivo inicial de las secciones erosionadas y perforadas del Iris. Las lesiones abiertas están cerrando lentamente y la regeneración de nuevas células de reemplazo. A medida que han transcurrido los meses, se ha producido un lento proceso de curación. Más de 50 años de hábitos destructivos fueron necesarios para causar este daño, así que no me molesto si me tomo un año o más para que se refleje la recuperación completa de mi cuerpo a través de mis ojos. Las fotos se destacan como un registro histórico de mi experiencia.

La Iridología es un campo de la medicina alternativa fascinante. No es invasivo y ha sido fiable al 100% por mi historial de salud. Estaría muy contento si este conocimiento de medicina alternativa llegara a ser incorporado en el plan de estudios convencionales de las facultades de medicina. Daría a los médicos de todo el mundo una base para proporcionar un diagnóstico diferencial de las posibles dolencias de sus pacientes. Si no se utiliza como un diagnóstico primario, por lo menos

como una herramienta que corrobora y complementa los criterios de la historia del paciente y exámenes existentes.

Relacionados:

- Iridology Simplified por Bernard Jensen
- Iridiagnosis and Other Diagnostic Methods por Dr. H. Lindlahr (1919)
- Iridology: A complete guide to diagnosing through the Iris por F. Sharan

Capítulo 10

Reflexología

La primera vez que oí hablar de reflexología (otra medicina alternativa no invasiva como la Iridología, que transpone y refleja el cuerpo humano en los pies y las manos), pensé que era otro campo *hocus-pocus* de charlatanes. Trago mis palabras hoy en día con mucha humildad, para incluir el campo de la Iridología. Estos campos de la medicina alternativa, afectaron y cambiaron mi vida positivamente.

Lo que la mente no sabe o no puede creer, arremete contra la incredulidad y la crítica por amenazar su base de creencias...

He aprendido de primera mano que estos dos campos son poco apreciados y deben ser reconocidos por su contribución a la salud de la humanidad. Supongo que cualquier miembro de una comunidad rígida de la medicina convencional tendría problemas con mi posición, pero no puedo discutir con los hechos positivos y la experiencia personal que comprueban que es eficaz.

En mi caso, los dos dieron (Iridología y Reflexología) en el clavo con la detección de mis dolencias y la raíz de las causas, que posteriormente se manifestaron en mi cuerpo físico. Donde otros protocolos de exámenes convencionales no habían podido detectar o identificar mis dolencias físicas, estos dos campos de la medicina alternativa fueron 100% de precisión para la identificación de estas. Me gustaría que más médicos acogieran protocolos de medicina alternativa en sus prácticas diarias. Se convertirían en mejores sanadores y profesionales de la medicina en mi opinión. Si solo las instituciones médicas convencionales y la jerarquía administrativa permitieran a los médicos curar a sus pacientes, en lugar de solo autorizar la prescripción de antibióticos, el mundo sería un lugar más saludable y más feliz. ¿Será que están bajo presión de las industrias farmacéuticas para que receten más antibióticos y medicinas costosas?

En un momento en que tenía dolores musculares por todo el cuerpo, le pregunté al médico en mi gimnasio local para que me recomendara un fisioterapeuta o masajista deportivo que me ayudara a deshacerme de los dolores punzantes. Me presentó a la persona y me hizo una cita para la terapia. El día que llegué, el masajista hizo lo que se podía hacer y pasó una hora tratando mis músculos adoloridos de arriba a abajo con masaje. Cuando mis pies fueron masajeados suavemente, me estremecí con dolores. Esto llamó la atención del masajista. Me preguntó si alguna vez había hecho algún masaje de reflexología o la acupuntura de reflexología. Le dije que no, que no tenía idea de lo que era la reflexología, pero que si este método reducía las dolencias en mi cuerpo, entonces que contara conmigo. Estaba por recibir una gran lección y sorpresa, solo que yo no lo sabía todavía.

Se me informó que los pies tienen conexiones fisiológicas de nervios, que corresponden a muchas áreas del cuerpo humano. Que esta medicina alternativa funciona mediante la aplicación de puntos de presión en determinadas zonas de los pies o las manos y estos puntos reflejos (nervios) tienen una asociación correspondiente con muchas partes del sistema nervioso (SN) del cuerpo humano. Si un órgano o parte del cuerpo está herido, desequilibrado o no funciona correctamente, se puede detectar mediante la aplicación de presión sobre los puntos reflejos. Si hay una enfermedad o lesión importante, puede ayudar a comenzar el proceso de curación mediante la inervación de los nervios conectivos con la presión.

El masajista me manifestó que, en muchas ocasiones, el paciente experimenta dolor extremo en los pies o las manos si hay una parte del cuerpo que no es saludable o esta disfuncional. El paciente puede romper en lágrimas si las dolencias son agudas. Me insistió en que debo mantenerme relajado tanto como sea posible, respirar profundamente y exhalar si experimento algún dolor. Que el dolor duraría solo unos minutos, hasta que las endorfinas se liberan del cerebro para tratar el dolor en mi cuerpo (si tuviera algún tipo de enfermedad). Le dije, no se preocupe, soy un hombre adulto y creo que puedo aguantar la molestia. El masajista sonrió y dijo que el último paciente era un sacerdote y gritó blasfemias en voz alta durante 30 minutos antes de que finalmente se relajara. Me prometí no llorar, en broma. Cuando el masajista comenzó la aplicación de presión y se trasladó de una zona a otra en el plano del pie, no había dolor inicial. Solo había una relajación de los pies. Cuando los dedos empezaron a aplicar presión en las regiones correspondientes a mis entrañas/intestino, me sacudí y grité en voz alta. El dolor era intenso. Se sentía como si grandes clavos estuvieran traspasando las plantas de mis

pies y no había nada que pudiera hacer para detener el dolor punzante (excepto darle una patada en la cara, lo cual obviamente, no lo hice).

A medida que el masajista aplicaba la presión requerida, y se cubrió el resto de áreas diferentes de mi pie, me dijo que tenía serios problemas gastrointestinales (GI). Me dijo que mis intestinos estaban inflamados y que tenía que ir a un médico GI tan pronto como fuera posible. Me estaba diciendo todo esto mientras yo estaba gritando, aullando y en última instancia, mis ojos se pusieron aguados por el dolor intenso. El dolor disminuyó después de 10 minutos (las endorfinas finalmente habían conseguido atenuar el dolor). A continuación, el masajista puso su atención en el borde exterior del pie y entonces empecé a aullar de dolor cuando la presión se aplicó a esta nueva área.

Debido al dolor identificado en este lugar, el masajista me dijo que tenía problemas de rodilla y que debería ver a un médico ortopédico. Le dije que tenía doble cirugía de rodilla desde hacía menos de 8 meses antes y que todavía estaba en recuperación. Esto se detectó/reveló en la reflexología por un área pequeña en el borde exterior del pie. Como yo caminaba recto y normalmente, y no le había mencionado de mis cirugías ortoscópicas de ambas rodillas antes del comentario del masajista, ni había cicatrices visibles para detectar, estaba impresionado por la eficacia de la reflexología en la detección de mis dolencias físicas.

Después de unos 30 minutos en ese pie, el proceso se repitió en el otro pie y el dolor comenzó de nuevo. Fue una reafirmación de los descubrimientos originales en mi primer pie. Después de que mis ojos aguados y gritos cesaron una vez más, sabía que las endorfinas habían atacado los sitios receptores del dolor, reduciendo la estimulación de mi dolor. Cuando todo estaba dicho y hecho, me puse en pie con cautela y me sentí como si estuviera caminando en las nubes. No había casi nada de dolor, pero el recuerdo de un evento traumático momentos antes aún persistía en mi mente. El masajista indicó que tenía problemas gastrointestinales y que convenía hacer terapia de rodillas. Ambas áreas estaban desequilibradas y requerían de toda mi atención si quería recuperar mi salud. No tenía dolor en otro lugar identificado de mis pies.

Mirando hacia atrás en el tiempo, con carácter retroactivo, este evento fue la primera señal física real (dolor) de mi malestar gastrointestinal (que tontamente descarté en ese momento). Solo que ahora, después de hacer mi limpieza de colon/hígado, puedo poner realmente esos dos incidentes independientes entre sí. Me habían dado notificación de mis dolencias y elegí, conscientemente, no prestar atención a las recomendaciones del experto. Una vez más, después de la retrospección como mi maestro, debo

reconocer que fracasé e incumplí en cuidar mi cuerpo en ese momento. Debería haber respetado las evaluaciones de la medicina alternativa, pero mi cerebro lavado no me hizo caso. Me habían adoctrinado para confiar solo en los protocolos médicos institucionalmente convencionales y aceptados. Todas las demás áreas del conocimiento de la medicina alternativa eran cosas de charlatanes y vendedores de aceite de serpiente. Reconozco mis defectos y salvaguardo, más fácilmente hoy en día, los protocolos de medicina alternativa que son eficaz. Fallé mi cuerpo por ser un bruto y me arrepentí por dejarme lavar la mente, con la propaganda de los protocolos de la medicina convencional.

Creo que un médico que tenga conocimiento de estos tipos de protocolos de medicina alternativa es un médico superior. Él/ella no está limitado por el pensamiento o las restricciones convencionales y pueden acceder a métodos sanativos milenarios que están fuera de las tendencias convencionales de curación (que son limitadas) y los protocolos de atención al paciente convencionales. Creo que muchos de los protocolos actuales e ineficaces de la medicina convencional existen para dilatar los procesos de atención médica, aumentando así potencialmente, los gastos de tratamiento del paciente (esto es mi opinión). El paciente, mediante la realización de exámenes innecesarias y la prescripción de antibióticos y medicamentos potencialmente peligrosos por las farmacéuticas, nunca ha tenido una oportunidad de sanarse eficazmente o económicamente.

Desde mi primer contacto con la reflexología hace muchos años, continué visitando a diferentes masajistas (dependiendo del país en que estaba en ese momento) y me hacía masaje en los pies. A veces, un reflexólogo no estaba disponible en la selva o el desierto, entonces en ese caso tuve que cuidar de mis pies solo. Finalmente me di cuenta de que podía hacerlo yo mismo (en términos generales) consiguiendo una bola firme y rígida para colocar debajo de mis pies. Una vez que tenía las bolas, pude aplicar mi propio nivel de presión y aislar la mayoría de mis áreas de problemas (que siempre fue mi región de los intestinos).

Un día en la tienda de deportes, recogí varias bolas de *lacrosse* como sustituto de mi terapia de reflexología. Eran más que adecuados para mis necesidades. Prácticamente todos los días cuando me estaba preparando para poner mis zapatos, pondría una pelota debajo de las plantas de los pies durante unos minutos, lo que me hacía sentir muy bien.

Hago lo mismo en la noche después de que me quito los zapatos y antes de ir a la cama. Es sorprendente cómo los pies se vuelven más relajados. Hay otros productos que he visto en el mercado como rodillos de pie con protuberancias, pero mi preferencia son las *bolas de lacrosse*. También

he utilizado los grandes masajeadores eléctricos con calor controlado, los cuales proporcionan un nivel adicional de comodidad para masajear mi cuerpo y los pies. Sé que estoy contribuyendo al bienestar general de mi nuevo cuerpo haciendo este tipo de terapia y mi nueva vida lo exige.



Pelotas de Lacrosse para masajes de auto-reflexología podal.

Relacionados:

- Be Your Own Doctor with Foot Reflexology por Dr. D.R. Gala
- The Complete Idiot's Guide to Reflexology por Frankie Avalon Wolfe

Quiropráctico

Hace muchos años, había estado practicando artes marciales y muchas veces después de haber sido lanzado de cadera, no caía adecuadamente sobre el suelo. Sin saberlo en ese momento, me había dislocado una costilla flotante de mi columna vertebral. Lo chistoso es que el dolor del hombro en el lado opuesto, estaba ahogando mi dolor en las costillas. Pensé que me había dislocado el hombro (el cirujano ortopédico me confirmó que se había comprimido y estaba inflamado, pero no dislocado). Después de otros 30 días de entrenamiento continuo en artes marciales (lunes a viernes, 7 horas diarias), el dolor era insoportable en mi columna vertebral y costillas. Fui al quiropráctico y él no me dijo inicialmente cuál era el problema con mi espalda. Tomó cerca de 45 minutos masajear mis músculos anudados por todo el torso y la espalda. Entonces, sin aludir a lo que iba a hacer, me retorció en diferentes ángulos y aplicó presión al área de la columna torácica en diferentes direcciones. Tardó varios minutos cuando de repente, sentí un "pop" y sentí el alivio del dolor casi al instante.

Hasta ese momento, estaba tomando fuertes analgésicos narcóticos cada pocas horas, con el fin de tolerar no solo el dolor de mis heridas, sino también el dolor diario del régimen de entrenamiento en artes marciales. Después de una semana, mi dolor de costilla era casi indetectable. Me tomó varios años, sin embargo, recuperar por completo las lesiones de mi postura por las caídas recurrentes. Del mismo modo, 11 años más tarde, desarrollé un dolor severo en el área cervical (cuello) de la columna. El dolor irradiado fuertemente por el cuello, a través de mi hombro derecho, luego el brazo y terminaba en mis primeros tres (3) dedos de la mano. Tenía un dolor intenso durante varios días hasta que ya no podía soportar el dolor más. Fui al quiropráctico y me diagnosticaron una hernia cervical. No me había dado cuenta de que cuando estaba levantando pesas de hombros en el gimnasio, de alguna manera había causado mi lesión.

El quiropráctico adoptó un enfoque cauteloso y conservador e hizo un ligero ajuste a otras áreas de mi columna, y me recomendó ver a un cirujano ortopédico. Lo visité el mismo día y se determinó mediante rayos-x y resonancia magnética que tenía una hernia cervical (vertebra C5-C6). Empecé varios meses de terapia para recuperar mi salud. Después de un año de recuperación y certificado de buena salud, volví al quiropráctico. Me examinó y ajustó mi columna vertebral. Se sentía muy bien y no solo podía sentir el ajuste, oí el crujido vertebral cuando se pusieron de nuevo en su lugar. Un año sin un ajuste vertebral puede acumular muchos bloqueos de nervios y desviaciones en la columna vertebral. Me sentía como una nueva persona. En relación con esta lesión, he leído que mi deficiencia de cobre no detectada puede haber contribuido al debilitamiento de mi disco intervertebral fibrocartilaginoso (entre las vértebras C5 y C6). Ya he aumentado mi consumo de cobre orgánico y soluble con el consumo de varias cucharadas de melaza todos los días en mi dieta.

Durante mis años de vida, he llegado a apreciar y valorar altamente a los quiroprácticos y sus habilidades. Ellos han realineado y corregido mi columna vertebral con regularidad, y han eliminado, además, las causas fundamentales de mis dolencias en solo pocos minutos de ajustes. Mis anteriores médicos convencionales me habían tratado con medicamentos, compresas calientes y frías y reposo en cama durante días y semanas a la vez (nunca curación de la causa raíz del dolor). Me gustaría que enseñaran estas medicinas alternativas también en las escuelas de medicina general. Ello mejoraría en gran medida la conciencia y alcance de la medicina alternativa, la eficacia en el tratamiento y en la atención de calidad al paciente. Por suerte, la profesión quiropráctica se bifurcó por sí misma hace ya muchos años y no cayó presa de la intención de invalidar y prohibir el campo quiropráctico de la medicina convencional en EEUU. Esta fue una victoria para la medicina y los pacientes de todo el mundo.

Un ejemplo hipotético de un quiropráctico que revisa la historia del paciente, puede concluir que un simple cambio de ubicación de la billetera en el bolsillo trasero del pantalón de este (cuando se sienta en una silla o conduce un vehículo y causa el desplazamiento y desequilibrio de la columna vertebral a un lado debido a su protuberancia) es todo lo que se necesita para volver a alinear la columna vertebral, en vez de tomar medicamentos para el dolor, terapia caliente y fría, y reposo en cama durante 1 semana o más. ¿Qué pasa cuando el paciente después de tomar la medicación y reposo en cama dirigida por un protocolo de tratamiento

convencional, nuevamente pone su billetera en el bolsillo trasero y continúa su rutina diaria normal, una vez más? No resolvió la causa, solo trató los síntomas y el paciente está condenado a tener más dolor y más medicamentos hasta que se obtiene la *Consciente Conciencia*.

En cada caso de dolor causado, ya sea por cargar una mochila en el servicio militar, por el entrenamiento de artes marciales, paracaidismo, el levantamiento de pesas o simplemente la acumulación de una mala postura, los quiroprácticos siempre han aliviado el dolor. También he observado que no todos los quiroprácticos son iguales. Prefiero el quiropráctico que analiza todo mi cuerpo y me da un ajuste completo (de pies a cabeza). Esos quiroprácticos que solo se han centrado en mis sitios de dolor y solo hacen un ajuste de 60 segundos, no los frecuento por segunda vez. Tengo la sensación de que me están empujando hacia la puerta para conseguir otro cliente y hacer más dinero. Un buen especialista en cualquier campo (mecánico, fontanero, electricista, plomero, doctor, dentista, etc.) es difícil de encontrar. Cuando encuentro uno bueno, lo conservo hasta que se le olvida sus habilidades de servicio/atención al paciente.



18" x 6" Rodillo azul de espuma para uso en el hogar.
6" x 6" Rodillo Negro Espuma para el uso de viaje

Cuando he viajado a lugares remotos del mundo, no siempre hay quiroprácticos alrededor (algunos países no reconocen los quiroprácticos para ejercer en sus países, a menos que estén autorizados como médicos en ese mismo país). He tenido que acudir a soluciones propias para resolver el problema de mis vértebras retorcidas, que estaban desalineadas y me

causaban dolor. Al principio, cuando no tenía otro recurso, me colocaba encima de una pelota de *lacrosse* (muy dolorosa) para tratar de conseguir el alivio del dolor. Otras veces, ponía mi columna vertebral en la parte superior de una toalla enrollada y trataba de volver a colocar las vértebras en su posición. Cuando el rodillo de espuma fue puesto en el mercado comercial, para uso de gimnasio y masaje muscular, compré uno y lo probé.

Aprendí cómo utilizarlo mejor para mis necesidades personales como un sustituto cuando estoy lejos de mi médico quiropráctico. Para mis viajes de recorrido, corté una pequeña sección del rodillo de espuma y lo empaco en la maleta. Casi todas las mañanas y por la noche me auto-ajusto mi columna usando mi rodillo de espuma. Mi quiropráctico sustituto está disponible en cualquier momento y no cobra extra por ir a domicilio. Recomendaría a todos aprender acerca de los principios básicos de este arte de curación médica muy efectivo.

Capítulo 12

Agua: Grifo, Embotellada, Ducha y Océano

En mi investigación, he encontrado literatura que es bastante alarmante sobre el agua. Uno de los temas que elevó mi *Consciente Conciencia* desde el inicio fue cómo yo estaba consumiendo agua contaminada en mi cuerpo todos los días de una forma u otra. Si tomaba una ducha o tomaba un vaso de agua del grifo, o si incluso bebía agua embotellada. Permítanme dar un paso hacia atrás un momento y proporcionar un poco de historia. En las ciudades y pueblos más industrializados, los suministros de agua municipales históricamente han sido tratados con cloro, cloramina, dióxido de cloro u otros productos químicos para matar los agentes contaminantes que pueden estar en el suministro de agua potable.

Además, se añade fluoruro a algunos, pero no a todos los suministros de agua en países de todo el mundo. La propaganda detrás de este esfuerzo para el fluoruro es muy inteligente y engañosa. Desde el sitio web de la *Environmental Protection Agency* (EPA) en EEUU (Agencia Protectora del Ambiente) en relación con fluoruro en el agua del grifo: "***aditivo para el agua que promueve dientes fuertes.***"

La parte por millón (ppm) o mg/L (que son mediciones equivalentes) son límites de concentración para los aditivos químicos y puede variar de país a país y de estado a estado. No sé qué esfuerzos legales están vigentes actualmente en todo el mundo, pero si la transmisión de noticias reciente es un indicador, creo que la ppm aceptable para el cloro, cloramina, dióxido de cloro, flúor y otros, están fuera de control a nivel mundial.

Cloro: he leído que la *Administración de Seguridad y Salud Ocupacional* (OSHA) en los EE.UU., tiene un límite de 1 ppm o 3 mg/M3 de cloro y una

exposición de 0,5 ppm durante 15 minutos. Se puede detectar por el olor a 3 ppm y el daño pulmonar puede ocurrir a 60 ppm.

Fluoruro: es un desperdicio de producto del aluminio y otras industrias. Se ha utilizado como insecticida, se utiliza en la fluoración de las aguas de abastecimiento público y normalmente está a 1 ppm. Se comenta que 1/10 de una onza (1 onza Troya = 31.1 gramos) de fluoruro ingerido puede causar la muerte a una persona. Se afirma que es más tóxico que el plomo. El fluoruro también se puede encontrar en la pasta de dientes que se vende comercialmente. Se menciona que existe suficiente cantidad de flúor en un tubo de pasta de dientes como para matar a un niño de 6 años de edad, si se ingiere por completo (1000-1500 ppm). ¿Cuánto se puede acumular diariamente, semanalmente, mensualmente o anualmente si el niño se traga la pasta de dientes todos los días por su sabor a menta? El agua no debe tener ningún nivel de fluoruro, ¡NADA!

Del sitio web de Estados Unidos (EPA):

> *"En 1974, el Congreso aprobó la Ley de Agua Potable Segura. Esta ley requiere que la EPA determine el probable nivel de contaminantes en el agua potable, y que efectos adversos produce para la salud humana. Estos objetivos de salud no obligatorios, basados exclusivamente en los posibles riesgos para la salud y la exposición durante toda la vida, con un margen de seguridad adecuado, se denominan* ***Objetivos de Nivel Máximo de Contaminante*** *(**Máximum Contaminant Level Goals** - **MCLG**). Los contaminantes son cualquier materia física, sustancia química, biológica o radiológica o materia en agua.*
>
> *El MCLG para el fluoruro es 4,0 mg/L o 4,0 ppm. La EPA ha establecido este nivel de protección basado en la mejor ciencia disponible para prevenir posibles problemas de salud.* ***La EPA ha establecido una regulación exigible para el fluoruro, llamado Nivel Máximo de Contaminante (Máximum Contaminant Level - MCL),*** *a 4,0 mg/L o 4,0 ppm. El MCL se fija lo más cerca de los objetivos de salud como sea posible, teniendo en cuenta los costos, beneficios y la capacidad de los sistemas públicos de agua para detectar y eliminar los contaminantes utilizando tecnologías de tratamiento adecuadas. En este caso, el MCL es igual a los MCLG, porque los métodos analíticos o tecnologías de tratamiento no suponen ningún tipo de limitación.*
>
> *La EPA también ha establecido un estándar secundario (SMCL) para el fluoruro a 2,0 mg/L o 2,0 ppm. Los estándares secundarios son directrices no obligatorias sobre contaminantes que pueden causar efectos cosméticos (tales como la piel o la decoloración de los dientes) o efectos estéticos (tales como sabor, olor o color) en el agua potable. La EPA recomienda normas secundarias a los sistemas de agua, pero no requiere sistemas de cumplimiento. Los estados individuales*

pueden adoptarlos como normas de obligado cumplimiento. La decoloración de los dientes y/o picaduras son algunas de las causas del exceso de exposiciones de fluoruro durante el período de formación, antes de la erupción de los dientes en los niños. El estándar secundario de 2,0 mg/L se pretende como una guía para un nivel de límite superior en las zonas que tienen, de forma natural, altos niveles de fluoruro. El nivel de la SMCL se estableció en base a un equilibrio de los efectos beneficiosos de la protección de la caries dental y los efectos indeseables de exposiciones excesivas que conducen a la decoloración.

El fluoruro se añade voluntariamente a algunos sistemas de agua potable como una medida de salud pública para reducir la incidencia de caries en la población tratada. La decisión de inyectar fluoruro a un suministro de agua se hace por la municipalidad estatal o local, y no es un mandato de la EPA o cualquier otra entidad federal. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention - CDC) proporcionan recomendaciones sobre los niveles óptimos de fluoruro en el agua potable con el fin de prevenir caries dental."

He leído mucha literatura que trata sobre la contaminación de las fuentes de agua potable que he estado consumiendo. Como el agua del grifo de la cocina, el inútil dispensador de agua filtrada del refrigerador, el dispensador enfriador de agua de 5 galones o incluso la botella de mano con agua, en plástico desechable. En prácticamente todos los contenedores de agua, he leído que contienen ingredientes añadidos.

Ya se trate de saborizantes artificiales (agua saborizada) o simplemente fluoruro. Si se congelan las botellas de plástico con agua, pueden excretar productos químicos utilizados en el proceso de fabricación del plástico en la misma agua. Estoy haciendo un esfuerzo para reducir mi consumo de fluoruro, cloro y contaminantes (si toda la literatura de investigación y estudios son verdad). He investigado y aplicado métodos alternativos de purificación de agua para mi consumo diario.

He aprendido a airear mi agua del grifo antes de consumirla (el cloro supuestamente se evapora en recipientes de agua no sellados en 24 horas). También, de vez en cuando, mezclo pequeñas cantidades de bórax (no boro) a una parte del agua del grifo que bebo, que supuestamente neutraliza el fluoruro. Idealmente, debería estar destilando **TODA** mi agua con un aparato de destilación en casa y eliminar cualquier contaminante que se mezcle en el agua. Esto me proporcionaría una fuente más limpia de agua no contaminada para mi consumo. No estoy preocupado por el estigma público de perder todos los minerales (casi no hay) en el agua del grifo durante el proceso de destilación. Mi dieta reemplaza fácilmente cualquier componente nutricional perdido que pueda ocurrir cuando el agua es

destilada. Ya que viajo a menudo, no siempre es práctico llevar a toda parte un destilador de agua. El bórax es una alternativa muy conveniente para utilizar, en ocasiones, para eliminar el fluoruro antes de beber el agua.

El agua en su estado natural no es el mismoque el agua tratada por humanos. Creo que cuando tomo una ducha o salto a la piscina, estoy pasivamente absorbiendo el cloro en mi cuerpo, a través de mi piel. Debería colocar un filtro de-cloración en mi ducha para reducir la exposición. Lo mismo ocurre con mi ropa de la máquina de lavado (saturado con residuos de cloro seco, proveniente del agua). Recuerdo una vez cuando me quedé en una granja por una semana, y que el agua provenía directamente de la quebrada (sin ningún tratamiento municipal). Se sentía diferente, incluso el jabón se espumaba mejor. Cuando regresé a la ciudad y entré a la ducha, pude percibir el olor del cloro que salía de la ducha de inmediato y en realidad, sentía la reacción (negativamente) en mi piel y mis poros (me picaba por todo el cuerpo). Me había des-sensibilizado del cloro en mi viaje y fui muy consciente de ello cuando reanudé el ejercicio de ducharme con aguas tratados de regreso en la ciudad.

En cuanto a la piscina, si tuviera que elegir, cambiaría el agua con cloro por el agua de mar natural. Siempre me siento mejor cuando estoy en las aguas oceánicas. Tal vez mi cuerpo en realidad está absorbiendo muchos minerales oceánicos naturales y sales a través de la absorción de la piel (todo indica que sí), ¿quién sabe? Tener una piscina de agua salada oceánica tiene sus propios retos, pero creo que sería la mejor opción para mí. Si es demasiado caro, entonces tal vez un tamaño *jacuzzi* más pequeño, sería la solución en lugar de una piscina. Si el *jacuzzi* fuera portátil, podría llevarlo conmigo a donde quiera que vaya.

Cuando vivía en otra ciudad, esta última década, me gustaba consumir limonada como si fuera la última bebida del planeta (con mucha azúcar blanca procesada). Toda el agua que usaba para mezclar mi limonada casera procedía del grifo de la cocina. Creía que el gobierno de turno hacía seguimiento, control y supervisión de nuestras fuentes de agua potable (tengo mis remordimientos ahora por creerlo), así que pensé que era seguro consumirla sin reserva ni preocupación. Una cosa curiosa me sucedió con el agua en el transcurso de 3 años más o menos, mientras estaba en esa ciudad. Mirando hacia atrás en el tiempo, tiene más sentido hoy en día, después de leer toda la literatura en la actualidad, de lo que tenía en ese momento.

Aunque los organismos tóxicos son supuestamente neutralizados en nuestras fuentes de agua potable, es mi creencia de que las hormonas anticonceptivas femeninas excretadas en los sistemas de aguas

negras/alcantarillado de las grandes ciudades, puede que no estén completamente filtradas del agua reprocesada. La píldora anticonceptiva excreta hormonas en el cuerpo femenino, que se filtra a través del sistema urinario y entran a las aguas residuales (aguas negras) por lo general. Luego entran en las plantas de tratamiento de aguas municipales o de la ciudad. Tengo mis reservas de que la ciudad donde yo estaba viviendo en ese momento, en realidad, filtrara y retiraban adecuadamente estas hormonas anticonceptivas femeninas del sistema de agua potable.

De hecho, creo que estaba pasivamente ingiriendo, sin saberlo, variadas dosis de hormonas anticonceptivas femeninas en mi consumo diario de limonada. Varios de mis colegas masculinos compartieron sus observaciones sobre cómo parecían haber cambiado sus cuerpos físicos. Empezaron a sentir, actuar y físicamente cambiar en sus cuerpos (tono muscular reducido, disminución de la libido, emocionalmente más sensibles) en todo sentido, ya que sus niveles de testosterona habían disminuido de alguna manera desde que se mudaron a la ciudad. Yo había experimentado efectos similares, pero pensé que era solo imaginaciones mías. ¿Es plausible que esto esté pasando alrededor de las principales ciudades del mundo? Me imagino que no todos los países tienen los mismos estrictos requisitos de seguridad de agua potable, como los demás.

No tengo un laboratorio portátil disponible para probar el suministro de agua para las hormonas, pero sospecho que hay mérito a nuestras observaciones colectivas. Tal vez las compañías farmacéuticas saben algo que el público no sabe. Tal vez se dieron cuenta que las hormonas anticonceptivas femeninas están contaminando los suministros de agua (potable y no potable) de muchos países y ciudades. Contaminado la humanidad, los ríos, la tierra y la vida marina en todas partes, ¿quién sabe?

Tal vez, para contrarrestar los efectos secundarios de las hormonas anticonceptivas femeninas en el suministro de agua (si es el caso), las compañías farmacéuticas están presionando a los médicos a diagnosticar y prescribir, ahora con más frecuencia, el tratamiento con pastillas de testosterona para los hombres. Eso podría explicar el bombardeo de anuncios de televisión adaptada para los hombres, insinuando que estos pueden tener un nivel bajo en testosterona y que deben visitar a su médico para averiguar por qué, y obtengan así su libido de vuelta... ¿Quién sabe, tal vez estoy sobre-analizando y ellos no solo buscan hacer un montón de $$$ adicional vendiendo testosterona (en vez de que el gobierno declare emergencia y limpie el agua de hormonas femeninas)?

Para contrarrestar esta posibilidad, apliqué algo que había leído en mi investigación. De que exponerme de 20-60 minutos al sol diariamente,

ayuda a que el cuerpo humano no solo cree vitamina D (que se almacena durante varios días en el cuerpo y se utiliza según sea necesario), sino que también promueve la producción de testosterona para hombres y estrógeno para mujeres. Esta es la respuesta de la madre naturaleza para satisfacer las necesidades (hormonas) del cuerpo humano de forma natural, en lugar de utilizar las vitaminas sintéticas.

Para evaluar mi teoría sobre la contaminación del agua, compré un medidor de bolsillo económico para probar las partes por millón (ppm) y un medidor de pH (acidez o alcalina) hace unos meses para mis experimentos de salud. Acabo de comprobar el agua del grifo en el país que estoy visitando y la lectura es de setenta (**70**) ppm.

Si uso los parámetros máximos de USA (4 ppm) para cloro y de fluoruro (4 ppm), el total es de **8** ppm. Parece que hay una sobresaturación de cualquiera de los productos químicos o incluso una tercera o más desconocidas en mi muestra de agua potable (del grifo) para este país. Interesante la disparidad de ingredientes o concentraciones en los sistemas de agua potable entre los diferentes países. Me imagino que no existe una norma internacional que es ejecutable hoy en día.



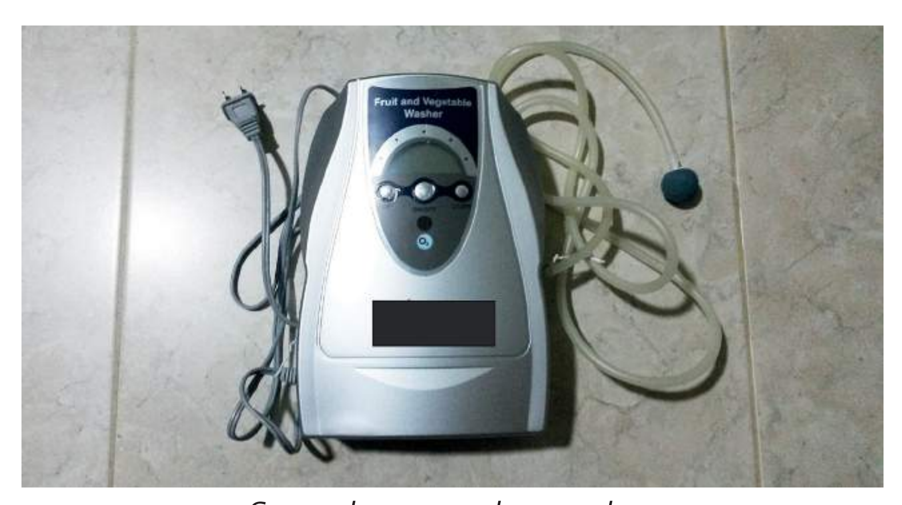
Probador de bolsillo pH y PPM

¿Cómo responden los más de 60 trillones de células en mi cuerpo cuando les suministro agua que puede estar contaminada (con metales, productos químicos, hormonas, derivados del petróleo, patógenos, bencenos, etc.) para que puedan utilizarla día a día? ¿Miran para otro lado y actúan como si no pasa nada? ¿Se expulsan de mi cuerpo con diarrea explosiva, como ocurre con la bacteria E. Coli, Salmonella, etc.?

Tal vez el cuerpo responde mediante el aislamiento de los contaminantes en cuarentena, en alguna parte de mi cuerpo, encapsulándolos en la forma de un quiste o un tumor con células blancas de la sangre. Tal vez se consolidan de forma acumulativa en un órgano o parte del cuerpo debilitándolo como un páncreas, vejiga, hígado, mama, próstata, etc. (lo que puede causar cáncer o alguna otra enfermedad). No sé, no soy un médico o científico que puede dar una respuesta definitiva a mis preguntas retóricas.

¿Podría ser que mis células los aísla y pone en cuarentena los contaminantes/ toxinas en mis células de grasa, por todas partes dentro y fuera de mi cuerpo? Estoy convencido por mis protocolos de experimentación que no puedo aceptar a primera vista, que cualquier agua que consumo o utilizo en mis actividades diarias es potable. He aprendido en mis experimentos con agua que debo ser proactivo y asegurar que mis fuentes de agua son limpias (destilados), fiable, que me mantendrá vivo, pero también que me mantenga sano (calidad de vida).

En mi investigación, me encontré con máquinas de ozono para agua. Ellas eran muy caras hace unos años y costaban miles de dólares cada uno. Hoy en día, una unidad multiuso económica como el que he comprado, es menos de $100 USD. Me enteré de que este tipo de máquina añade un átomo de oxígeno extra al agua y actúa como un oxidante dentro de mi cuerpo. Tomo diariamente un vaso de agua ozonizada para ayudar a oxidar patógenos no deseados en mi cuerpo. Tiene un uso secundario de limpiar frutas y verduras de patógenos mediante la oxidación de ellas en el exterior de las pieles de los alimentos y las cáscaras. Muy ingenioso, me gusta mucho los resultados.



Generador casero de agua de ozono.

El agua, me mantiene vivo. Ayuda a mantener el cuerpo limpio mediante el filtrado de los desechos a través de mis riñones y el sistema urinario. Hidrata y ayuda a transportar nutrientes, minerales y sales naturales por todo mi cuerpo. El cuerpo humano se dice que está compuesto principalmente de agua y si el agua está contaminada, por defecto, también estoy contaminado hasta un punto. He leído que el cuerpo humano reemplaza un promedio de 30 Billones de células cada día. ¿Cuántas de esas células son víctimas de contaminantes y no de mi ciclo normal de reemplazo (celular) corporal?

Existe literatura que habla del Sr. René Quinton y su uso de agua de mar natural para tratar a miles de sus pacientes, para volverlos a la buena salud hace más de 100 años. La premisa que indica es que la sangre humana es muy similar al agua de mar. Los diferentes minerales traza, que están compuestos en el cuerpo humano de forma natural se encuentran naturalmente en el agua del océano. Se supone que el agua es similar a la de la sangre humana y en la fisiología. Él cosechó el agua del océano, a partir de una cierta profundidad, eliminó las partículas sólidas y sus pacientes bebían el agua plasma del océano en pequeñas dosis durante el día.

Sorprendentemente, sus pacientes se recuperaron de sus dolencias físicas, lo cual está documentado en sus libros y artículos. Se trata de datos muy interesantes e informativos sobre la curación del cuerpo humano mediante protocolos de medicinas alternativas. Se dice que cuando murió hace unos 100 años, miles de sus pacientes asistieron a su funeral.

Según el Sr. Quinton, el cuerpo humano sabe que necesita ciertos minerales para existir y desde que el hombre ha emigrado lejos de los océanos al interior de las ciudades, tienen menos acceso al agua plasmática natural de los océanos y sus minerales. Teniendo en cuenta la contaminación actual de nuestro suministro de alimentos y aguas oceánicas, probablemente tendría que salir en un barco durante varias millas hasta poder cosechar agua de mar limpia (no en la playa o muelles), para mi consumo.

Nosotros (la humanidad) probablemente no estamos recibiendo suficientes minerales naturales (no sintéticos o no absorbibles) que normalmente hubiéramos consumido hace 100 años. He encontrado, y consumo, alimentos naturales que contienen minerales y oligoelementos para satisfacer las necesidades nutricionales de mi cuerpo. Ya no consumo ninguna vitamina o suplemento sintético. He perdido prácticamente toda la fe en las industrias farmacéutica y de suplementos que me vayan a ofrecer productos que son seguros y eficaces. Probablemente, pueden causarme más daño que bien.

No puede decirse lo suficiente en mi investigación, que mi cuerpo necesita ser hidratado constantemente cada día. Si siento sed, ya estoy deshidratado. He visto varios niveles sugeridos de consumo diario de agua. Sin embargo, cada persona en cada país es diferente. Mi consumo y necesidad de agua es diferente en una ciudad industrializada frente a cuando estaba en las selvas tropicales de América Latina, o cuando estaba en el Medio Oriente o el desierto del Sahara.

Trato de beber agua limpia, destilada tan a menudo como pueda. No consumo bebidas carbonatadas, leche, los refrescos de orígenes químicos o azucarados. El agua limpia es mi opción # 1. Irónico que cuando era un joven adolescente, el agua fue mi última opción para la hidratación. La falta de información y conocimiento sobre la hidratación adecuada de líquidos, mientras era joven tuvo un efecto devastador en mi cuerpo que persistió durante toda la vida. Si yo hubiera sido consciente, o tuviera *Consciente Conciencia* de las ramificaciones y opciones, todo habría sido diferente para mí hace años. La buena noticia es que ahora sé. ¡Nunca es demasiado tarde para enseñar a un perro viejo nuevos trucos!

Relacionados:

- The Fluoride Deception por Christopher Bryson
- Water, Salt, Milk – Killing Our Unborn Children por Kevin Galalae
- L'Eau De Mer (Sea Water) por Rene Quinton (Idioma Francés)

Capítulo 13

Sal - ¿Amigo o Enemigo?

Este es un tema muy interesante. Mi investigación me convenció de que todo lo que previamente me había llevado a creer acerca de la sal, es completamente contradictorio. Todo depende de la fuente de quien habla y si hay documentación que apoya ese punto de vista (a favor o en contra) en particular. Esa es mi conclusión después de haber leído, analizado y revisado la literatura comparando las diferencias. Permítanme comenzar diciendo primero, no me di cuenta de que había alguna diferencia en sal antes de que comenzara la revisión de la literatura. Me abrió los ojos más a temas previamente desconocidos.

Sal estándar (procesado) de mesa con yoduro, sal marina y sal de Himalaya son las tres principales sales de que voy a discutir en esta sección de mis experimentos. Hay otros puntos de vista, sin embargo, que indican que no debemos consumir NINGÚN suplemento de sal en nuestra dieta, bajo ninguna circunstancia. Que la sal es tóxica para el cuerpo humano. Una vez más, hay diferentes puntos de vista en las diversas sales y propiedades.

La sal de mesa estándar (blanca), que se encuentra en prácticamente todos los mercados por todo el mundo, se procesa y parece carecer de cualquier valor nutricional. Además, el fluoruro se añade a menudo a la sal por muchos de los productores de sal. Me pregunto, ¿por qué quieren inyectar fluoruro en mi sal? El fluoruro es tóxico y puede ser mortal para el humano, y un décimo (1/10) de onza puede ser una dosis letal (LD) en un adulto. No tenía ningún sentido. Después de investigar más, llegué a la conclusión de que incluso el yoduro no tiene nada que hacer en mi sal de mesa tampoco. En una referencia, el autor se refiere que probablemente hay sílice (arena similar de playa, de partículas microscópicas) mezclada con la sal (también el vidrio, con los bordes afilados) y en realidad, esto

puede estar raspando microscópicamente el interior de todas mis arterias y vasos sanguíneos.

He leído que este tipo de daño a mi sistema circulatorio puede provocar que el colesterol reaccione como una ambulancia de primeros auxilios, y se envíe a la ubicación lesionada dentro de la arteria (como un parche de tipo placa de colesterol, sobre el sangrado de la herida) es lo que entiendo es el mecanismo de acción. Cuantas más partículas sólidas de silice/vidrio y otros materiales en la sal son digeridas, entran a mi sistema circulatorio de la sangre, me raspan/cortan y causan más daños a las arterias y venas dentro de mí. He encontrado que esta teoría es muy convincente.

Supuestamente, no es la obstrucción de las arterias con colesterol que puede llegar a causar ataques al corazón en las personas, sino más bien cuando el parche de colesterol suave (no visible en la radiografía) se desprende del lugar de la lesión (que posiblemente fue causado por la acción del roce de silice/vidrio filoso continuamente) y el parche conduce a la oclusión de la arteria, lo cual causa el ataque al corazón eventualmente. Que ni siquiera un *stent* arterial podría haber evitado el ataque al corazón, ya que estos no están normalmente asociados con la prevención del desprendimiento de la placa de colesterol más pequeña, sino más bien el aumento de la luz de la arteria obstruida para un mejor flujo de sangre y oxígeno.

Interesanteque he leído en los informesmédicosque, en promedio, después de 4 meses los *stents* arteriales se recomprimen o contraen de nuevo al tamaño de la luz original. No creo que permitiría que un dispositivo de *stent* arterial sea colocado en mis arterias, sabiendo que probablemente estaré de nuevo en la misma situación existente y debilitada que me trajo a la inserción del *stent* arterial en el primer lugar. La prevención mediante la nutrición saludable es mi elección. No hay más proteínas animales o alimentos procesados en mi dieta, solo los alimentos naturales. Son perspectivas muy interesantes que he leído y le doy el beneficio de la duda a su veracidad que han expuesto los médicos investigadores.

Se dice que la sal del Himalaya proviene de una mina en Pakistán que tiene millones de años de edad. Es en el interior de una montaña y contiene otros minerales mezclados en la sal. También hacen bandejas para cocinar carnes y alimentos de las piezas agrupadas de la sal, que son cortados a tamaño en la mina. Un investigador afirma que la sal se extrae con explosivos y los componentes explosivos residuales (nitro-glicerina, etc.) en realidad están contaminando la sal que se extrae de la mina. Hace la misma referencia al combustible de diésel y otros contaminantes que se utilizan para el transporte de la sal desde el interior de la mina y llevado a las instalaciones de procesamiento. Parece ser varios niveles superiores

a la sal de mesa blanco, a pesar de estas observaciones negativas. He utilizado la sal Himalaya y no detecté residuos químicos o explosivos (que son visibles con el ojo o sabor) en la sal.

La sal del océano se extrae normalmente de forma natural por la destilación solar durante muchos días, o por el calor eléctrico o de gas en la casa o en la fábrica. Si se produce por destilación solar en pozos abiertos a lo largo de la orilla del mar, pueden ser susceptibles a los excrementos de pájaros, insectos, contaminantes ambientales transportados a través de las corrientes y las tormentas de aire, etc. ¿Si la sal se separa por destilación con hornos de calentamiento eléctrico o de gas, hace que el calor destruya cualquiera de sus minerales o propiedades nutricionales? No he encontrado evidencia definitiva de cualquier manera. Yo prefiero la sal del mar en lugar de las otras opciones anteriores. No volveré (a sabiendas) a consumir la sal de mesa blanca que no parece tener ningún valor nutricional de lo que he investigado.

Hay otra literatura de investigación que hace referencia a miles de pacientes que fueron tratados exclusivamente con agua de mar del océano por el Sr. René Quinton. En el siglo pasado, documentó muchos de sus pacientes y sus recuperaciones utilizando el agua del océano. El agua se describe como poseedora de propiedades isotónicas (plasma) hipertónica. Se dice que el agua de mar (salado) proporciona muchos de los *minerales* orgánicos que el cuerpo humano requiere para mantener la homeostasis diariamente. Una de sus conclusiones es que el cuerpo humano, sin estos minerales/ sales traza, se desequilibra. Cuando el cuerpo se agota de minerales traza que cada persona requiere, el cuerpo se debilita y lo deja susceptible a las infecciones y enfermedades. Un cuerpo equilibrado no se puede enfermar. Hay sabiduría en sus palabras y su conclusión. En nuestra sociedad moderna, ¿con qué frecuencia alguien va a la playa y bebe una taza de agua de mar, lleno de minerales esenciales que el cuerpo requiere? Sé que nunca lo hice, aunque estuviera buceando.

Basado en la experimentación en mí mismo, sigo observando los cambios positivos en mi cuerpo. Mientras más consumo alimentos naturales y orgánicos, más mejora mi cuerpo y salud en general. Después de cambiar mi fuente de sal de mesa blanca a la sal del Himalaya, noté una ligera mejora a mi cuerpo. Cuando emigré a sal marina orgánica, lo podía comprobar en mi cuerpo también. Si decido extraer mi propia sal del agua de mar algún día, debe ser de una profundidad oceánica decente (agua limpia) y luego destilar por medio de proceso solar, con una cubierta de plástico para proteger contra deshechos de pájaros, animales y la contaminación ambiental cruzada.

Debo tener cuidado para evitar aguas contaminadas del océano, muelles y playas que tienen la contaminación de aceite, combustible o de otros contaminantes y, preferiblemente, se extrae 100' debajo de la superficie y 15' sobre el fondo marino. Esta es la región a la que el Sr. René Quinton hace referencia en su literatura y que utilizó para el tratamiento de agua de mar también. Tendría muchas dudas en la extracción de agua del Océano Pacífico, dado el trágico y horrible incidente en 2011.

La fuga de radiación del incidente nuclear de una planta en Fukushima, Japón es devastadora. El agua de mar de esta zona ha circulado a lo largo de la costa del Pacífico y ha llegado a muchas otras costas (consulte el sitio web de NOAA-EEUU para la dispersión de la radiación reconocido al público). Me mantendría en el lado de la precaución, hasta que se demuestre lo contrario (no tengo la menor duda de que NO hay revelación completa, al público, sobre lo mal que la radiación se ha dispersado en el Océano Pacífico y usaría mi propio contador Geiger para comprobar los niveles de contaminación por radiación, antes de consumir o meterme en cualquier agua del Pacífico).

También hay literatura opuesta que indica que el consumo de cualquier cantidad de sal es perjudicial para mi salud. Que solo 15 granos de sal comenzarán a dañar mis riñones. 150 granos de sal pueden matar a un animal pequeño, paralizar las piernas traseras de un cerdo, conejo o un perro y pueden paralizar los pulmones de los animales, lo que resulta en la muerte por asfixia. Si esto es posible con animales pequeños, ¿qué le pasaría a mi cuerpo? La literatura que leí, infiere que el consumo excesivo de sal en la dieta de los niños es devastador, ya que puede conducir a la poliomielitis (polio) durante su delicado periodo de desarrollo.

Como resultado de las persistentes preguntas, dudas y varios puntos de vista sobre el tema de la sal ya la oponencia del consumo, elegí experimentar en mí mismo al aumentar mi consumo diario de sal. Elegí comer varias manzanas (2-4) cada día y las rocié con sal y también complementé cada comida con sal adicional. Los resultados de una semana de sobreconsumo me hicieron preocupar acerca de cualquier continuación del consumo de cualquier cantidad de sal en mi cuerpo. Me despertaba en la mañana como si un bate de béisbol golpeara mi sección lumbar/coxis de la espalda inferior y me sentía semiparalizado. Tenía esta misma sensación, justo antes de que mi dolor lumbar me obligara a incapacitarme años atrás.

Cada mañana, mientras que experimentaba con el aumento en el consumo de sal, sentía un fuerte dolor agudo en la zona lumbar de mi espalda y tenía dificultades para ponerme mis calcetines y zapatillas de deporte. Tenía que

inclinarme y apoyarme en el gabinete del fregadero mientras me cepillaba los dientes por la mañana, porque el dolor me obligaba a permanecer en esa postura doblado. En mi experiencia, detecté que hay una correlación directa y definitiva entre mi aumento e ingestión de sal y del aumento de mi dolor lumbar inferior. Tal vez soy más sensible a la ingestión de sal que la mayoría de la gente, no sé. Fue un experimento muy incómodo. Ya no consumo NINGUNA sal conscientemente en mis comidas.

La hoja de datos de seguridad del material (*Material Safety Data Sheet* - MSDS) para la sal, indica que una letal dosis oral (LD) es de 12.36g / kg para los seres humanos (50% de probabilidad de mortalidad si lo consume). Para una hipotética niña humana de 60lb (27kg), la LD sería 12.36g / kg x 27 kg = 333.7g (11,8 oz). Si esta niña de 60 libras hipotéticamente ingiere 11,8 oz de sal, habría una probabilidad del 50% de la muerte. Para mí, este es un producto peligroso. Si puede matar a un niño con esta poca cantidad, ¿qué daño estará causado a mis órganos y la salud en general de mi cuerpo en cantidades menores de la ingestión a diaria y acumulativa?

En resumen, para mí, voy a evitar todos los productos de sal tanto como sea posible. Ya se trate de la sal cruda, sal añadida como conservantes y saborizantes o mezclados con alimentos como las nueces o palomitas de maíz, etc.

Sin embargo, voy a consumir tantas *trazas de minerales esenciales* como sea posible para mantener mi cuerpo bien nutrido. Los alimentos naturales, orgánicos y bien balanceadas contienen los minerales y nutrientes necesarios que mi cuerpo necesita regularmente. Espero evitar cualquier ingestión suplementaria de cualquier sal innecesaria. No importa si la sal se procesa artificialmente, es extraída de una mina en la montaña, cosechada del agua del océano o cualquier otro método.

Hay demasiadas variables que me han llevado a concluir que la sal no es saludable para el cuerpo humano, en absoluto, a menos que la sal ya sea asimilada como una parte integral de los alimentos vegetales naturales que estoy ingiriendo, con los otros nutrientes naturales que ya posee en su organismo.

Relacionados:

- Water, Salt, Milk – Killing Our Unborn Children por Kevin Galalae
- L'Eau De Mer (Plasma Sea Water) por Rene Quinton (French language)
- Dead Doctor's Don't Lie por Dr. Joel Wallach
- Trust Me, I'm A Doctor por Dr. Joel Wallach
- Health and Freedom Through Self Knowledge por Dr. J. Haskel Kritzer

35% Peróxido de Hidrógeno (Grado Alimento)

El primer protocolo experimental que usé para tratar de curar mi infección de Candida Albicans (CA) que encontré por internet era el protocolo de 35% de peróxido de hidrógeno (H2O2) de categoría alimenticia. Mientras que había diferentes protocolos de H2O2 discutidos en internet, la que investigué y me sentí cómodo con probar es el que elegí. Había leído sobre determinados casos de curaciones milagrosas, tratamientos exitosos y comentarios positivos en general. Los mayores aspectos negativos que relacionaban fueron los comentarios para evitar peróxido de hidrógeno industrial y asegurar que el peróxido fue del 35% de calidad alimentaria.

El peróxido encontrado en las farmacias tiene una concentración mucho más baja (alrededor de 3%, dependiendo del fabricante) y normalmente no es de calidad alimentaria. Debería tener cuidado al mezclar y consumirlo, ya que existía la posibilidad de lesiones corporales graves si cae a mi piel sin diluirlo. Tomé estas advertencias en serio y me aseguré de seguir los procedimientos sugeridos. Me hacía pequeñas pruebas antes de empezar mi proceso experimental, para asegurar que no me iban a causar daño. Estaba inspirado en encontrar una cura para mi infección de CA, dado que ya había intentado previamente varios antibióticos (estatinas) sin éxito y quería finalmente acabar con esta dolencia para siempre. Sin duda, los antibióticos solo agravaron mi infección de CA aún más, después de matar las bacterias más saludables de la flora intestinal.

El protocolo experimental de H2O2 que elegí para implementar parecía bastante sencillo cuando leí el procedimiento. El primer paso en el proceso se inicia mediante la dilución de 3 gotas de grado alimenticio 35%

de H2O2 en un vaso de 8 onzas de agua en el día 1. Estos se mezclan y se toman tres veces al día. Este es un proceso de 21 días, por lo que cada nuevo día consecutivo, las gotas de H2O2 se aumentan de cantidad, hasta la dosis máxima de 25 gotas de H2O2 (día 16 hasta el Día 21) se mezclan en el vaso de agua. Una vez más, la mezcla se toma 3 veces al día (mañana, tarde y noche), para un máximo de la duración de 21 días. Existen diversas variaciones del protocolo H2O2 disponibles y este es el que elegí para mi experimento.

El H2O2 sabe como un producto químico y causó un efecto de náuseas leves en mi cuerpo. A veces, me preguntaba a mí mismo si era sano consumir este H2O2. Me convencí que era por una buena causa (para deshacerme de mi Candida) y marché hacia adelante con mi experimento. Hacia el final de mi protocolo de 21 días, tenía dudas sobre tomar más. El sabor se hizo un poco desagradable y me provocó más náuseas en algunas ocasiones. Finalmente terminé el protocolo y me decepcioné porque todavía tenía una cubierta blanca de CA en mi lengua. Sin embargo, pude sentir algo diferente en mis intestinos. Se sentían mejor para mí, aún más liviano. Mis evacuaciones intestinales (EI) estaban en realidad saliendo más firmes e incluso aparecían deshidratadas (probablemente estaban siendo oxidadas por el H2O2 en mis entrañas), en comparación con décadas de materia fecal continua (no muy segmentada) y suave.



35% de Peróxido de hidrógeno (H2O2) categoría alimenticia.

Protocolo de H2O2 (utilicé)

21 Día Protocolo del 35% Peróxido de Hidrógeno		
DÍA	GOTAS en 8 oz. Vaso de agua	Vaso de agua por día
1	3	3
2	4	3
3	5	3
4	6	3
5	7	3
6	8	3
7	9	3
8	10	3
9	12	3
10	14	3
11	16	3
12	18	3
13	20	3
14	22	3
15	24	3
16	25	3
17	25	3
18	25	3
19	25	3
20	25	3
21	25	3

Este fue uno de mis primeros protocolos experimentales y en un principio pensé que era un fracaso. Solo más tarde, cuando analicé todos los protocolos individuales y sus efectos integrados, comprendí los efectos acumulativos que tuvo en mi salud general. Este fue el comienzo de mi *Consciente Conciencia*, en lo que respecta a la recuperación de mi salud general del cuerpo. He llegado a teorizar que este primer protocolo experimental en realidad puede ser la razón principal por la que fui capaz de expulsar la placa de colon, de tipo salchicha y goma de mis intestinos, donde los amigos y familia que lo intentaron no tuvieron el mismo resultado que yo. Ellos solo tenían heces sueltas y acuosas después de tomar las cápsulas de vitalidad y las capsulas de oxígeno en el protocolo de limpieza de colon.

Relacionados:

- The Truth About Food Grade Hydrogen Peroxide por James Roguski
- Hydrogen Peroxide Medical Miracle por Dr. William Campbell Douglass
- The One-Minute Cure: The Secret to Healing Virtually All Diseases por Madison Cavanaugh

5% de yodo

Como parte de mi investigación, encontré 5% yodo de Lugol. Era uno de los protocolos experimentales que me pareció interesante y estaba dentro de mis parámetros para evaluar y experimentar en mí mismo. Es un producto de venta libre, de bajo costo y el concepto es bastante simple para su uso para matar las infecciones fúngicas de Candida Albicans (CA) en mis intestinos. Hay información en internet que me convenció de que el yodo era un muy buen agente antifúngico en el interior del cuerpo y estaba decidido a experimentar en mí mismo para averiguar si realmente era eficaz en el proceso de exterminación de CA.

La dosificación dependía de mi edad, el peso corporal, la concentración de yodo y la duración de la ingestión. La mayor advertencia denotada era asegurarse de que no era alérgico al yodo (que no soy), ya que podría ser fatal. Después de analizar el protocolo que era correcto para mí, opté por tomarlo dos veces al día, 6 gotas cada vez en un vaso con agua de 4 onzas durante 3 semanas.

Varios protocolos diferentes recomendaban 3 o 4 veces al día, durante la duración de hasta 6 meses. Cuando empecé, tomé un camino más conservador que las dosis recomendadas. Había dosis menores sugeridas para las personas de menos de 16 años de edad (tengo más de 50). Tomé este protocolo de yodo durante 3 semanas y luego me detuve. No percibí cambios tangibles en ese momento. Repetí el protocolo unos meses más tarde para ver si había algún nuevo efecto (después de hacer 2 limpiezas de colon/intestino). De vez en cuando tomo una o dos veces al día como un plan de mantenimiento preventivo. El sabor era manejable, aunque no siempre agradable a mis papilas de lengua.

No puedo afirmar con 100% de certeza de que por sí mismo, el yodo erradicó mi infección de Candida (no lo hizo). Mirando hacia atrás en el

tiempo, ahora sé que no podía funcionar correctamente para matar a los hongos y otros parásitos que estaban albergando la Candida y permitiendo que sus toxinas se excreten y fluyan continuamente a lo largo de mi cuerpo, hasta que haya expulsado todos los escondites dentro y por detrás de la placa de colon.



5% de Yodo mezclados en ½ vaso (4 onzas) de H2O.

En cualquier caso, una de las estrategias de atacar el hongo de Candida y los otros parásitos, es rotar los protocolos diferentes cada semana. El hongo de Candida es virulento y en mi caso, probablemente se adaptó a los protocolos que se le estaban siendo administrados. Si vario la frecuencia (semanalmente) de los protocolos experimentales, se supone que el hongo no tiene tiempo para adaptarse y superar el bombardeo de los diversos protocolos diferentes de anti-hongos (CA). En varias ocasiones, solo opté por hacer un ataque masivo y elegí tomarme todos los protocolos a la vez. Esto podría haber sido peligroso, pero no tuve ningún efecto negativo en mi experimentación. Tomé un enfoque más conservador ahora, pero en

aquel entonces estaba desesperado por erradicar por fin, esta peste de toda la vida.

La erradicación de la Candida ha sido compleja para mi situación. No solo se requiere la expulsión de material putrefacto de mis intestinos, pero también se requiere un cambio de estilo de vida (eliminación de la comida basura, alimentos azucarados, dulces, etc.) y mejorar mi consumo alimenticio en total. Creo que fue un valioso y eficaz apoyo para mi estrategia integral.

5% Protocolo de Yodo (utilicé)

21 día Protocolo de yodo al 5%		
DÍA	Gotas en 4 oz Vaso de agua	Vaso de agua por día
1	6	2
2	6	2
3	6	2
4	6	2
5	6	2
6	6	2
7	6	2
8	6	2
9	6	2
10	6	2
11	6	2
12	6	2
13	6	2
14	6	2
15	6	2
16	6	2
17	6	2
18	6	2
19	6	2
20	6	2
21	6	2

Relacionados:

- Using Lugol's Iodine, Borax, Alkalizing and Turpentine Protocols Against Candida and Parasites por Bill Thompson

Plata Coloidal Iónico (PCI)

Este es otro tema controvertido en el foro público. Mi investigación me llevó a darme cuenta de que hay un grupo que aboga por su utilización y el otro grupo que critica la idea de consumirlo. Después de asimilar la información de los diferentes libros de investigación, la literatura y las opiniones, elegí evaluar ver si había alguna validez a los muchos reclamos de eficacia.

La premisa para su uso exitoso como un anti-bacteria, anti-viral, anti-hongo es que lleva una carga electrónica negativa muy fuerte en su capa atómica exterior. Cuando la plata de tamaño micro (coloide) hace contacto con el patógeno (bacteria, virus, etc.), se afirma que elimina la carga positiva de la pared celular delgada del patógeno, causando que se debilite, rompe y luego muere. Una célula normal del cuerpo humano tiene una pared celular mucho más gruesa y está más equilibrada eléctricamente, por lo tanto, no se ve afectada negativamente por cargas negativas de la plata.

Lo más pequeño las micras de plata, lo más fácil la plata puede viajar en la sangre, las membranas celulares y el cuerpo. La plata ha existido desde hace miles de años y se ha utilizado en los cubiertos (cucharas, tenedores, cuchillos, vasos, etc.) por la gente con dinero. La plata es reclamada por ayudar a matar los patógenos transmitidos por los alimentos. Cuando se hace contacto al ingerir los alimentos, ayuda a reducir cualquier contaminación de los alimentos a través de los siglos. Por lo tanto, puede haber nacido la frase infame, nacido con una cuchara "de plata" en la boca.

Puesto que no soy un tipo con aversión al riesgo, vi un beneficio potencial a tomar plata coloidal y complementar mis aliados (otros protocolos experimentales) contra el hongo de Candida Albicans (CA), contra las bacterias, virus y otras plagas parasitarias. Lo vi como una oportunidad

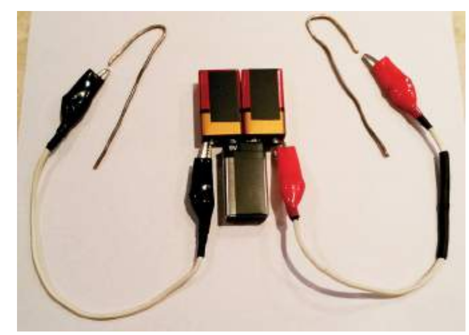
para forjar alianzas estratégicas contra un enemigo oscuro e insidioso que vivía dentro de mí (mihumor).

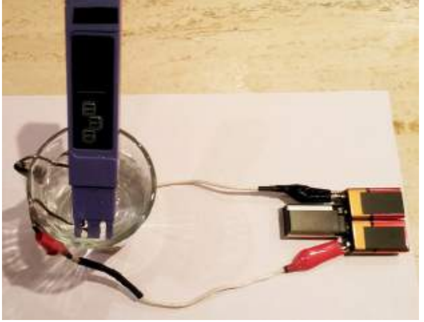
Había leído las advertencias de que el consumo de plata puede convertir mi piel de color azul, etc. Solo había una referencia que se encuentra de un individuo cuya piel se volvió azul, pero parece que puede haber estado usando una plata no indicada de calidad impura y súper-saturó su cuerpo todos los días con él durante varios años. No he podido encontrar ningún otro ejemplo de una persona que ha utilizado la plata coloidal y tuvo efectos secundarios de convertirse en una persona con piel azul.

El protocolo principal de *Plata Coloidal Iónico* (PCI) requiere el uso de alambre hecho de plata pura 99,99% (no plata esterlina). Ese requiere una pequeña corriente eléctrica (3 x baterías de 9 voltios) para pasar a través del alambre de plata y liberar partículas de tamaño micra de plata en el agua, lo suficientemente pequeño para entrar en las células de la sangre y viajar a través del cuerpo humano. Idealmente, destilada o agua pura se utiliza para la fabricación de micras de IPC. El agua del grifo se puede utilizar, pero los otros contaminantes (fluoruro, cloro, otros, etc.) podrían también ser ingerido. El agua destilada no tiene contaminantes, por lo que cuando un probador de partes por millón (ppm) se inserta en la muestra de agua, se lee "0" ppm. Cuando se activa la carga, los iones de partida de la PCI se liberan en el agua destilada. Nota: también funciona con 1 batería de 9 voltios (en vez de 3 en serie), pero demora más tiempo en producir el PCI.

Los diversos protocolos y puntos de vista tienen variadas opiniones sobre la concentración a ser consumidos. Algunos referencian 5 ppm o menos como una concentración ideal, mientras que otros hacen énfasis en una concentración más alta para una mayor eficacia. He experimentado con diferentes soluciones de concentración y ahora utilizo 10 PPM como mi concentración estándar en un vaso de 8 onzas de agua destilada. Tiene un sabor más fuerte, pero es tolerable.

La velocidad en que se produce el PCI depende del espesor del alambre de plata pura, la carga de las baterías de 9 voltios y la pureza del agua. Dependiendo de qué concentración quiero producir (ppm), determina la cantidad de tiempo que las baterías están conectadas en serie. Consumía 10 ppm o más de concentración de PCI todos los días durante 1 mes antes de mi primera limpieza de colon/intestino, y todos los días durante la limpieza. Mi intención era hacer un ataque frontal completo a los parásitos en mis intestinos (35% H_2O_2, 5% de yodo, etc.), todo al mismo tiempo. No quería dejar ninguna oportunidad para que los parásitos se ocultaran o escaparan de mi armamento pesado en los protocolos experimentales.





3 x baterías de 9 voltios, 99,99% plata pura, 1/8" espesor

Corriente pasa por el cable 99,99% plata pura y agua destilada



(0 ppm – 0 Minuto) *(2 PPM - 3 minutos)* *(10 ppm - 20 minutos)*



El Conjunto de Plata Coloidal Iónico completa (99,99% puro alambre de plata).

Otros beneficios han sido reclamados para PCI que van desde tratamientos de quemaduras hasta para la purificación del agua. Mi atención se centró en la eficaz anti-Candida y actividad antiparasitaria. No he tenido la oportunidad de llevar a cabo cualquier otro experimento de uso alternativo en mi persona con PCI para los otros usos. Cuando una situación se presenta que voy a necesitarlo, para hacer frente a algún otro tipo de infección o lesión, sin duda voy a darle una oportunidad antes de que considere la utilización de antibióticos convencionales en mi cuerpo.

Es mi creencia de que la plata coloidal tiene mérito y lo sigo utilizando regularmente como mantenimiento preventivo, o cuando me siento un resfriado que se acerca, me tomo inmediatamente un vaso de 10 ppm. Si continúan los estornudos, bebo varios vasos más durante el día y con más alta concentración de 15 ppm - 20 ppm.

Relacionados:

- A Fighting Chance Silver Solution por Dr. Gordon Pedersen
- The Beck Protocol, A First Aid Kit of The Future por Robert Beck

Capítulo 17

Ajo

Este es otro protocolo de medicina alternativo interesante que inicié cuando trataba de erradicar la Candida Albicans (CA) de mi cuerpo. Había leído muchos artículos diferentes, blogs, historias personales, etc., en internet. Pensé que iba a tener pesadillas recurrentes durante meses después de leer tanto sobre el tema.

De todos modos, no soy una persona que evita el riesgoy estaba concentrado en curar la infección de CA, sin importar el costo. Había aplicado este protocolo experimental durante varios años atrás, en diferentes niveles de concentración. Mi primer intento fue tomando cápsulas de ajo concentrado durante meses. Este primer ejercicio de futilidad ascendió a nada que puedo declarar como un éxito (primer fallo).

Años después, intenté de nuevo utilizar el ajo como una alternativa. Esta vez, tragué un (1) diente de ajo entero cada día (tamaño mediano) y aumentaba un diente adicional por cada día siguiente. Día 2 fue de 2 dientes. Día 3 era 3 dientes y así sucesivamente. El día 15 del protocolo, tragué mi último diente (15 dientes). Una vez más, no hubo ningún efecto visible o tangible en mi infección de CA detectada. No estaba convencido de su eficacia para el tratamiento de CA en mi lengua blanca. Esa fue la falla número dos para mí con el ajo.

Años más tarde, encontré información que indicaba que el diente de ajo tenía que ser raspado o triturado antes de tragar, con el fin de activar los compuestos antifúngicos (alicina, alinasa y ajoeno). Cuando elegí intentarlo de nuevo, esta vez lo hice más concentrado. Tomaba 3-5 dientes de ajo con cada comida (los masticaba en la boca y tenía la sensación de que me quemaba la lengua con el almuerzo y la cena, así que dos veces al día). Hice esto durante 30 días, sin ningún efecto notable en mi cuerpo. Continué durante casi un año y no hubo resultados visibles detectados. Este fue el fallo número tres para mí con el ajo.

En mi experiencia, el ajo no me ha demostrado que tiene la capacidad de matar el hongo de CA en mi lengua. Al mismo tiempo, debo aceptar que estos auto-tratamientos que hice en mí mismo, los hice antes de mis primeras limpiezas de colon e hígado. Puede que solo sea que mi cuerpo estaba demasiado obstruido con la acumulación de placa en mi colon e intestinos, y la súper infestación de mi hígado y los conductos de mi vesícula biliar con CA y otros parásitos hepáticos, no lo dejo funcionar. Probablemente nunca tuve una oportunidad real de tener éxito bajo esas condiciones.

En ocasiones, he optado por masticar 1-2 dientes de ajo después de cepillarme los dientes por la noche, antes de ir a la cama. He hecho esto cuando no tenía disponible bórax, bicarbonato de sodio, tierra de diatomeas (DE) u otro producto desinfectante oral para limpiar la boca. Pensé que si es bueno para mis intestinos, por qué no cepillarme los dientes con el jugo de ajo y luego digiero las piezas para dejarlo trabajar durante toda la noche en mi sistema digestivo (boca, lengua, garganta, estómago e intestinos), matando a cualquier mala bacteria en el interior mientras que dormía. En cualquier país en que me encuentro, siempre se puede encontrar el ajo. No siempre puedo encontrar a los otros elementos tan fácilmente y me niego a utilizar más los enjuagues bucales y cremas dentales químicamente cargados en mi vida. Trato de pensar fuera de lo acostumbrado para buscar una solución eficaz y fácilmente disponible en ese momento.

Mi conclusión sobre el ajo es que ninguno de los tres (3) protocolos de ajo anteriores que había completado tuvo algún impacto fisiológico visible o positivo en mi lucha contra el Candida Albicans (CA) que podía discernir. Sin embargo, estoy abierto a un último intento si hay nueva literatura convincente para persuadirme, ahora que casi he expulsado a los más de 50 años de desechos putrefactos y parásitos de mi cuerpo. Este puede ser el último empujón que se necesita para terminar el crecimiento excesivo del CA de mi lengua. El tiempo dirá si, o cuándo, voy a hacer otro experimento de ajo. No he visto algún beneficio de consumir ajo para erradicar el CA hasta el momento, así que ya no como el ajo como parte de mi dieta regular para esta dolencia.

Relacionados:

- How to Survive In A World Without Antibiotics por Dr. K. Scott-Mumby.
- Medicinal Plants and Drugs por Imre Nemeth.
- How I Cured My Lifelong Candida Infection Accidentally por M. Robey.

Tierra de Diatomeas (TD) Grado Alimento

Tierra de Diatomeas (*Diatomaceous Earth* - DE) está hecha de restos fosilizados de pequeño fitoplancton y contiene minerales esenciales. TD se utiliza regularmente para el almacenamiento de granos ya que ayudan a erradicar cualquier insecto invasor en los recipientes de almacenamiento (que no es tóxico para los seres humanos) y mata a los insectos de forma natural. Los bordes afilados de TD aparentemente se incrustan en las articulaciones/aletas de los cuerpos de los insectos, penetrando su capa exterior y sumariamente causando deshidratación al interior de sus órganos, lo que provoca su muerte.

He estado tomando tierra de diatomeas (TD) de forma intermitente, sin ningún horario establecido, antes de mi limpieza de colon e hígado como otro protocolo experimental para erradicar mi infección por hongos de Candida Albicans (CA). No percibí ningún cambio eficaz en mi cuerpo durante este periodo de pre-limpieza. Tomé por vía oral en un medio vaso de agua. La TD entra a mi cuerpo y pasivamente ataca parásitos (gusanos y otros, provocando su muerte). Mirando hacia atrás en el tiempo, no creo que pudiera haber sido efectiva hasta que logré expulsar toda la placa de colon que estaba recubriendo mis entrañas.

Dejé que pasara unos meses antes de reiniciar el uso del TD de nuevo, con la esperanza de finalmente librar mi cuerpo de este flagelo (CA). Empecé a tomar 2 cucharadas, 2-3 veces al día entre comidas. Se hace referencia que TD posee propiedades que también pueden mejorar mi cabello, las uñas y la piel. He visto cambios dramáticos (positivos) a mi cuerpo cuando ya había terminado la limpieza de mi colon e hígado. No puedo atribuir el 100% de estos resultados positivos como consecuencia directa de la ingestión solamente de TD, pero le daré el beneficio de la duda que

ayudó con mi crecimiento y fuerza de uñas, ya que hay un cambio en estas zonas de mi cuerpo. No veo ninguna correlación entre mi protocolo de colon y las uñas. Se cree que TD aumenta aún más la salud de mi cuerpo al actuar como un desintoxicante natural. La literatura afirma que puede ayudar a eliminar metales pesados del cuerpo.

La literatura repite que las propiedades antiparasitarias propugnadas, me aportó otra herramienta para ayudar potencialmente a librarme de todo tipo de bacterias, hongos, parásitos y gusanos. El efecto de limpieza en las paredes intestinales también es bien reconocido. En general, voy a seguir complementando mi cuerpo con TD, hasta que esté convencido de lo contrario que no es otro producto como aceite de serpiente.



Categoría alimenticia de Tierra Diatomeas (TD) en ½ vaso (4 onzas) H2O



Categoría alimenticia de Tierra Diatomeas (TD) en ½ vaso (4 onzas) H2O

Mordedura de Araña Venenosa

Cuando era más joven, viajaba al extranjero a muchos países. Uno de esos países fue en el Caribe. Fue a finales de 2005 cuando tuve la desafortunada experiencia de ser mordido por una pequeña araña venenosa (que parecía ser una pequeña reclusa parda).

Recuerdo el calor tropical y la alta humedad que impregnaba el aire todos los días. En el apartamento donde me estaba hospedando en la capital, solo había aire acondicionado en el dormitorio. En las esquinas del techo del dormitorio, había parches de tela de araña pequeña regado. No eran las tradicionales telas de araña que se ve normalmente, con círculos concéntricos e intrincados como en un blanco en campo de tiro. Eran más bien pequeñas, tendida bolas de algodón, cuyas fibras no tenía ningún patrón definitivo. Pude ver la araña, pero pensé nada de él. Había pensado que era mejor dejarla quieta y dejar que atrapara y mate a los mosquitos potenciales que podrían venir a morderme durante la noche.

Sin embargo, después de varios meses viviendo allí sin incidentes, desperté una mañana y me di cuenta que tenía una marca ligeramente rojiza (día 1) al frente de la tibia izquierda y mi músculo de la pantorrilla. Parecía como si hubiera sido picado por un mosquito, pero no picaba. Me di una ducha, me vestí y salí a hacer mis vueltas del día. A medida que avanzaba el día, empecé a notar una mancha de humedad en mi pernera izquierda y aumento del dolor en la misma zona. Cuando miré para ver lo que era, me di cuenta que la mancha rojiza se había vuelto mucho más oscura en el centro y el enrojecimiento se había expandido hacia el exterior. Era calienta al tacto (signo de infección). El centro ahora tenía un núcleo más oscuro. Comenzó a llorar sangre y el líquido claro (intersticial) desde el núcleo. Inmediatamente me lavé el sitio con alcohol para esterilizar el hueco y lo deje secar al aire libre. Fui a la cama y esperé que la mordedura comenzara a desarrollar costras la mañana siguiente (pensando que era

solo un mosquito o picadura de insecto inofensivo), pero fue empeorando progresivamente con el tiempo.

Para mi sorpresa, a la mañana siguiente (día 2), la mordida se había expandido más amplia y fue llorando aún más sangre y líquido claro en la sabana de cama. No había ninguna indicación de una costra comenzando a formar en el lugar y el centro era ahora mucho más negro y necrótico en apariencia. Podía sentir el calor y el dolor que había aumentado en el lugar de la picadura, por lo que me di cuenta que tenía algo distinto de una picadura de un mosquito infectado. Tomé más medicación para ayudar a reducir el dolor y me ayudó un poco.

Al ser un tipo de personalidad independiente, opté por investigar qué vector de insecto pudiera haber causado esta herida y tratarlo yo mismo, en vez de ir a un médico local. Al investigar en Internet, utilizando como referencia mi historial previo, antes de descubrir la mordida, encontré diversos Diagnósticos Diferenciales (DDx) de las picaduras de insectos que se ajustaban a los signos y síntomas (S/S) que estaba experimentando. Después de pasar el día en la investigación en internet, llegué a la conclusión de que era víctima de una mordedura de araña.

Dado que el único lugar que pude haber estado expuesto a una araña era mi habitación en las 24 horas anteriores a mi mordida, había una alta probabilidad de que este vector (pequeña araña reclusa marrón) fuera el mecanismo de envenenamiento de mi pierna.

En las diferentes páginas/sitios médicos de internet disponibles, y el Manual Médico de Merck, la mayoría de las recomendaciones decían que debía consultar un médico tan pronto como fuera posible para el Tratamiento (Tx). Algunos de los otros sitios en internet proporcionaban recomendaciones más definitivas para el Tx. En general, los sitios decían algo como lo siguiente:

El tratamiento es principalmente sintomático y de apoyo para el paciente. Limpiar el sitio con agua y jabón, aplicar hielo para reducir la hinchazón, eleve el sitio si es mordido en la pierna o el brazo, tomar medicamentos para el dolor según sea necesario. Los antibióticos no son útiles a menos que ocurra una infección secundaria. Si las condiciones empeoran, ir al hospital a ver a un médico para un tratamiento adicional (como he descubierto, no hay antibióticos específicos o antídotos mágicos para el tratamiento (Tx) de las picaduras de arañas venenosas, como la *araña reclusa parda*, disponibles en los protocolos de la medicina convencional).

Sitio tras sitio en Internet repetía el mismo tipo de protocolo de Tx. No había cura y tendría que esperar a que las enzimas del veneno tóxico

siguieran su curso y dejaran que su veneno hiciera cualquier daño en los músculos y los nervios de la pierna inferior para las próximas semanas, e incluso hasta 6 meses antes de que se curara por sí mismo.

Había leído muchas veces que el veneno de la araña tóxica podría extenderse por todo el sistema circulatorio del paciente. Podría resultar que grandes secciones de tejido humano requieran que se extirpe quirúrgicamente, para eliminar la carne necrótica y también reducir la propagación de toxinas a través de mi cuerpo. Siempre estaba observando la mordedura y anotando si el enrojecimiento o dolor se extienden hacia arriba o hacia abajo en la pierna. Afortunadamente para mí, no irradia demasiado lejos del lugar de la picadura inicial. De todos modos, no iba a rendirme o entregarme a mi futuro predestinado (según las páginas de internet médicos) de la posibilidad de sufrir durante meses con una lesión abierta, susceptible a cualquier tipo de infección, hasta que las enzimas venenosas cesarían de destruir mi carne.

A medida que continuaba la búsqueda en internet por cualquier protocolo alternativo disponible en ese momento (homeopático, acupuntura, aromaterapia, hierbas naturales, plata coloidal, cámara hiperbárica, peróxido de hidrógeno, yodo, alcohol, etc.) que podrían ser capaces de curar mi picadura de araña. Curiosamente, me encontré con un sitio en internet de un médico de medicina alternativa que hablaba de mordidas de araña. Afirmó que él usaba una minipistola eléctrica para tratar las mordidas de arañas venenosas. El foco de su protocolo se basaba en enviar corrientes eléctricas al lugar de la picadura de la araña. Él conectaba los cables a la unidad y enfocaba la descarga eléctrica a neutralizar las toxinas venenosas (enviaba la carga a todos los lados de la mordida) del veneno de la araña, sobre la piel.

Él describe el mecanismo de acción de la mini-pistola de aturdimiento como el uso de corriente de alto voltaje y bajo amperaje que reducirá la carga eléctrica de iones que están unidos a las enzimas del veneno. Si he entendido bien, el mecanismo de acción puede hacer que la carga eléctrica rompa la estructura molecular de las enzimas del veneno, neutralizándolo de ese modo.

Al principio, pensé que este médico había perdido la cabeza. Este tratamiento estaba, pero muy fuera de los protocolos de la medicina convencional, por decir lo menos (sin antibióticos). Hice caso omiso a este protocolo de tratamiento alternativo y seguí buscando la cura para la picadura de araña venenosa, dentro de los parámetros de tratamiento (tontamente) de la comunidad médica convencional para este tipo de lesión, por mordedura de una araña venenosa.

Después de varios días de investigación en internet, seguía manchando la pierna de mi pantalón con sangre y un líquido claro que se filtraba de la lesión, lo cual ahora se veía como un mini-volcán. Tenía que encontrar una solución rápidamente para poner fin a esta situación desagradable. El dolor había aumentado, al igual que el enrojecimiento y la inflamación. Ahora estaba en el día 7 de la mordedura y sin vista a una cura final todavía.

En un encuentro fortuito con un amigo local, mencionó que se había lastimado un muslo en la pierna y estaba utilizando un equipo portátil de mano de 9 voltios (estimulación nerviosa eléctrica transcutánea - TENS) para ayudar a aliviar el dolor y recuperarse de su lesión. En ese momento, recordé lo que el médico de medicina alternativa había profesado como Tx eficaz para las picaduras de arañas venenosas.

El concepto era que el alto voltaje y bajo amperaje de corriente eléctrica (DC, no AC) dirigida hacia el sitio de la mordedura de araña, de alguna manera, destruye o altera la estructura de la enzima venenosa de la araña que está dentro de la carne humana. Tal vez la carga eléctrica reorganiza la estructura molecular del veneno o neutraliza todo (no soy un biólogo, así que no tengo forma de saber con certeza si funcionaría realmente).

En teoría pensé, esto tiene sentido. No tengo nada que perder en este punto porque con todo lo que había leído y hecho para sanarme, no había tenido éxito hasta ese momento. La literatura médica también indicaba que ni los médicos de hospital podrían curar mi picadura de araña venenosa con sus protocolos de Tx existentes. Los médicos solo serían capaces de proporcionar cuidados de apoyo y monitorearme para cualquier infección secundaria o cualquier complicación que podría resultar de la picadura. Le pregunté a mi amigo si podía tomar prestado su unidad de TENS durante unos días, sin saber si funcionaría o cuántos días de tratamiento podría implicar.

Esa noche antes de acostarme (día 7), estaba sentado en mi sala de estar y elaboré un plan de experimentación sobre mí mismo. Limpiaría la picadura de araña (que ahora parecía un pequeño volcán elevado con un centro de cráteres muy oscuro y exudación continua de sangre y el líquido celular claro) con alcohol, colocaría la unidad de TENS en un alto voltaje y bajo amperaje, elevaría la pierna en la silla y vería la televisión mientras que lo usaba. Después de una hora, me quitaría los parches de TENS y volvería a evaluar los resultados hasta ese punto. Si no se observaban cambios definitivos, iba a repetir el proceso con una carga eléctrica más alta y duplicaría el tiempo de exposición a 2 horas.

El plan era seguir aumentando gradualmente la carga eléctrica y el período de duración hasta que se observara alguna reacción positiva. Ya

había transcurrido una semana desde que había detectado la picadura y no había ningún signo de curación alguna. El centro de masa era muy negro, necrótico, caliente y doloroso al tacto. Seguía filtrando sangre y líquido transparente en el vendaje y el pantalón.

Cuando ya estaba listo, coloqué el primer parche de TENS directamente sobre la mordida (nivel medio en la pantorrilla) y el otro parche, justo opuesto (180 grados) en la parte trasera de mi músculo de la pantorrilla izquierda (como si estuviese haciendo un sándwich de músculo). Prendí la unidad de TENS y poco a poco aumenté la potencia a un nivel tolerable, pero no doloroso. Podía sentir las repetidas mini-descargas eléctricas que penetraban en la pierna, causando espasmos involuntarios del músculo de la pantorrilla. Me senté relajado en el sofá mientras me acostumbré a mis espasmos no dolorosos de mi pantorrilla.

Después de aproximadamente una hora, apagué la unidad TENS y quité el parche superior. No podía creer lo que estaba observando. El centro oscuro y necrótico de la mordedura de araña ahora era de color rosado. El profundo color rojo que rodeaba el núcleo había disminuido también. Pude ver visualmente los distintos cambios que habían ocurrido mediante el uso de la unidad TENS durante 1 hora en el sitio. Estaba completamente sorprendido por el efecto inmediato que tuvo en mi mordedura de araña, que ya tenía una semana sin curar.

Limpié la picadura de araña con agua y jabón, le puse una venda limpia y me fui a la cama. Esperaba que esto fuera el fin de mi experiencia de mordedura de araña y ahora podía curar mi pierna. A la mañana siguiente, no había señales de sangre en las sábanas de la cama o el exterior de la venda (anteriormente, era una ocurrencia cada mañana ver manchas de sangre). Me desprendí el vendaje e inmediatamente observé que una costra clara se había desarrollado durante la noche y no había sangre o líquido claro fugándose durante la noche. Estaba muy impresionado.

Cada día que pasaba, la costra continuó con el proceso normal de curación. Parecía como cualquier otra costra ordinaria que se desarrolla cuando se raspa una parte de su cuerpo y el proceso natural de curación se hace cargo. No hace falta decir que la costra se cayó después de 2-3 semanas y una hermosa piel rosa y sana había sustituido la picadura de araña venenosa y su necrótico enzima.

Por desgracia para mí, no pensé en tomar fotos de mi picadura de araña originalmente cuando se me produjo. Sería muy útil hoy en día con fines de demostración (antes, durante y después de Tx). Sin embargo, me tomé una foto hoy, mostrando la cicatriz remanente de la picadura de *araña reclusa marrón* en mi pantorrilla izquierda. Mira en el centro de la foto

y puedes ver el tono más claro en la piel y ligeramente hundido en mi pierna, aproximadamente ½ pulgada de diámetro. En su momento, la base de los bordes de la mordedura de araña era más de 1 pulgada de diámetro y ½ pulgada de elevación por lo menos.



Pantorrilla izquierda, cicatriz de mordedura de araña reclusa parda en el centro del muslo.

Había ido en contra del protocolo de tratamiento médico convencional y me curé de la picadura de la araña venenosa con mi primer protocolo de auto experimentación (medicina alternativa). No sé la estructura, la morfología o el ADN de la enzima del veneno de *araña reclusa parda*, pero algo en la corriente eléctrica DC interactuaba con el veneno y permitió que mi cuerpo se curara. Tal vez la enzima venenosa afecta las plaquetas de sangre humana y sus propiedades necrotizantes en la carne, impidiendo así el desarrollo de una costra sobre la mordedura. ¡Solo sé que sí funcionó!

Irónicamente, sin yo saberlo en ese momento, mi hermano había sido mordido en el muslo también por una *araña reclusa parda* alrededor del mismo mes (que era una extraña coincidencia). Se dirigió a la sala de emergencias de un hospital tres días después de observar una infección en el muslo que parecía solo un quiste infectado.

El médico de urgencias le diagnosticó que tenía un forúnculo infectado en su muslo. Se hizo cada vez más infectado durante los próximos cuatro días, mientras que fue internado en el hospital. Cuando un médico con más experiencia pasó por la habitación de mi hermano (en el cuarto

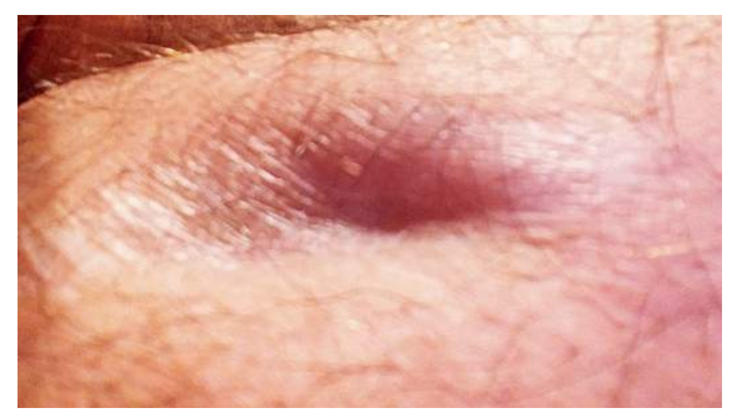
día internado) en el hospital, inmediatamente lo identificó como una picadura de araña y que no era un quiste. Mi hermano fue inmediatamente programado para cirugía de desbridamiento necrótico a la mañana siguiente y el resto del mes se trató los síntomas secundarios.

Mi hermano, siendo un enfermero profesional, había seguido los protocolos médicos básicos por lavado y limpieza en casa durante varios días y no le fue bien. Si su mordedura de araña hubiese sido diagnosticada con precisión, en su primera visita a la sala de emergencias después de haber transcurrido tres días, probablemente no hubiera sufrido muchos daños en los tejidos. Tampoco hubiera tenido tanto dolor y pérdida de tejido en la pierna si no fuera diagnosticado erróneamente durante cuatro días adicionales, en los cuales ningún médico le dio un tratamiento eficaz en el hospital, solo observándole el "quiste."

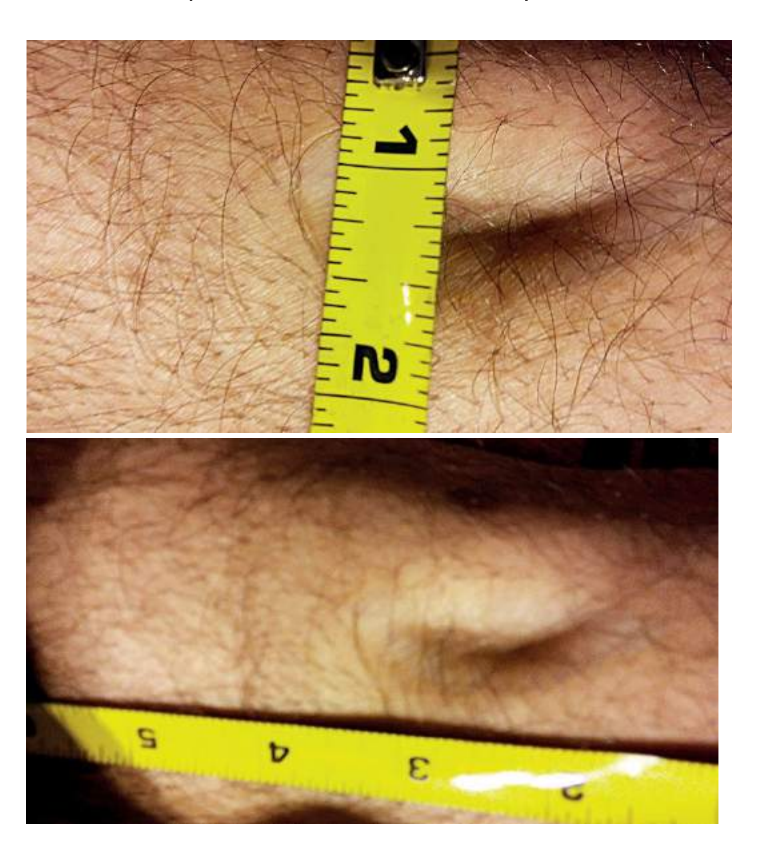
El hospital optó por no cobrarle a mi hermano ningún dinero por su visita de emergencia y le envió una enfermera a la casa por un mes para darle atención adicional (gratis). Tal vez se dieron cuenta de que el protocolo de examen médico convencional que existía en la sala de emergencia fue deficiente y necesitaba modificaciones para garantizar que una situación como esta no se repita en el futuro. Tal vez no querían una demanda por mal tratamiento del médico o sus protocolos hospitalario, además.

La enzima de la araña venenosa se había extendido a lo largo de la pierna y el médico tuvo que extirpar una parte profunda de su muslo. Ahora tiene una cicatriz de 1.5 pulgada de largo x 3/4 pulgada de ancho x ½ pulgada profundo en el muslo debido a su picadura de araña venenosa. Si su médico hubiera recibido instrucciones acerca de los protocolos de tratamiento de medicina alternativa en sus estudios (corriente eléctrica en la mordedura de la araña), tal vez mi hermano no hubiera tenido necesidad de ver la putrefacción de su carne y luego ver cómo el médico extirpaba parte del músculo de su pierna. La cicatriz es significativa y dejó su muslo mutilado. Durante el proceso, la herida era mucho más grande e infectada. El tejido cicatrizado se retrocedió y cerró mucho más pequeño de lo que realmente había sido inicialmente.

No me gustaría imaginar que hubiera pasado si mi hermano o yo fuéramos mordidos en la cara o en otra región delicada de nuestro cuerpo por una araña venenosa. Cualquier tratamiento que un médico convencional pueda hacer para nosotros sería proporcionar apoyo sintomático, ya que habían sido instruidos en la escuela de medicina con protocolos de tratamiento médico estándar para las picaduras de arañas venenosas, exigidos por la jerarquía de la medicina (los centinelas de la medicina convencional).



Mordedura y cicatriz de araña reclusa parda en mi hermano.



¿Qué traumático sería para una niña pequeña, si estuviera mordida en la nariz, los labios, los párpados, mentón o en cualquier otro lugar delicado, por una araña venenosa? ¿Qué cicatrices físicas y emocionales podrían evitarse en la vida de esta niña si los protocolos médicos alternativos fueran aceptados por la comunidad médica convencional (que actualmente son inaceptables y el médico puede perder su licencia si utiliza estos tipos de protocolos)?

¿La corriente eléctrica de DC, dirigida en una picadura de *araña reclusa marrón* venenosa, desde lados opuestos, neutraliza las enzimas del veneno tóxico? En mi caso, la respuesta es sí. Tuve éxito en la neutralización de los efectos necróticos en mi pierna y era capaz de curarme y sanarme a mí mismo con este protocolo de medicina alternativa en solo 1 hora. Puede que haya sido la suerte de que la araña no era una *reclusa parda* completamente adulta o tal vez solo una pequeña dosis de veneno/enzima se inyectó en la pierna durante la noche, no puedo confirmar de cualquier manera.

No sé si este protocolo trabaja con el resto de las picaduras de arañas, escorpiones e insectos venenosos de manera similar. Tal vez este protocolo experimental puede trabajar en mordeduras de serpientes venenosas, ¿quién sabe? En cualquier caso, estoy dispuesto a usar el mismo protocolo otra vez, en caso de alguna necesidad y descubrir por mí mismo (espero que no tenga que hacerlo).

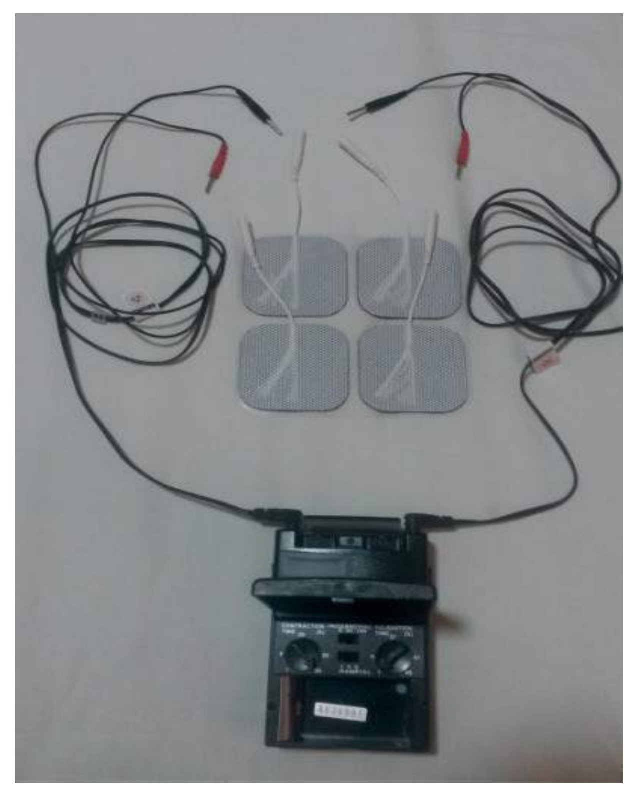
El equipo que utilicé en mi protocolo (unidad de TENS) es diferente de la mini-pistola eléctrica del médico, pero el principio detrás de ellos es similar (el envío de corriente eléctrica DC en el lugar de la picadura para neutralizar las propiedades de la toxina venenosa). No estoy afirmando que un protocolo es mejor que el otro protocolo, sino más bien que no tenía acceso a una mini-pistola eléctrica y fui obligado a sustituirlo por una unidad de TENS para neutralizar el veneno de araña. De todos modos, nunca voy a renunciar a la investigación de toda la literatura médica disponible y la búsqueda de curas eficaces para cualquier dolencia o enfermedad que me pueda afligir en el futuro.

Creo que muchas de nuestras instituciones médicas modernas de hoy pueden ser demasiado centradas en el tratamiento de los síntomas con antibióticos/exámenes y saltar al siguiente paciente que entra por la puerta, en lugar de realmente centrarse en proporcionar una atención de calidad al paciente y una cura (no apoyo sintomático) a sus dolencias médicas.

Si es necesario, siempre voy a conseguir un segundo, tercero, cuarto y cuántas otras opiniones médicas deseo, hasta que encuentre un profesional médico que me trate como a una persona y no solo como a un paciente más de 15 minutos en la sala de espera. La obtención de una historia clínica del paciente, la exploración de otros regímenes de tratamiento fuera del pensamiento convencional, si es necesario, y la atención de calidad al paciente, son primordiales. Voy a seguir mi intuición y tomaré decisiones basadas en el conocimiento y las opciones de tratamientos conocidos y disponibles en ese momento.

Desde ese incidente hace muchos años, he optado por adquirir una unidad de estimulación muscular eléctrica (EEM/EMS) y llevarla conmigo donde

quiera que vaya. Miré ambas unidades de TENS y EMS y llegué a la conclusión de que la Unidad EMS proporcionaría una mayor penetración eléctrica en mis músculos que la unidad de TENS. Esta unidad se adapta mejor a mis necesidades generales. Espero no volver a tener otra picadura de araña venenosa para probarlo, pero voy a estar preparado en caso de que suceda. Si la unidad de EMS no funciona, voy a ir a comprar una unidad de TENS (que sé que funciona) y seguir adelante. A continuación, se muestra una foto de mi unidad de 9V, el EMS, con doble cables independientes.



Unidad de Estimulación Eléctrica Muscular (EEM o EMS).

ENET-Unidad: Estimulador Nervioso Eléctrico Transcutáneo (TENS en inglés).

EEM-Unidad: Estimulación Eléctrica Muscular o Neuromuscular. Estimulación Eléctrica (EMS en inglés).

Relacionado:

- Dr. Stanley Abrams, www.spiderbitetreatment.com

Hongo de la Uña (Onicomicosis)

Hace más de 10 años, tuve la mala suerte de ser contaminado por un resistente hongo de uñas. Había estado practicando artes marciales con los pies descalzos en un dojo todos los días, durante varios meses. Un día, accidentalmente golpeé el dedo gordo del pie izquierdo en el mate del piso muy duro. Mi uña se dobló ligeramente hacia atrás, antes de volver a su posición normal. Ese día, el hongo parecía haber establecido una entrada (y un nuevo hogar en mi uña del pie) en mi cuerpo. A pesar de que la lona se limpiaba todos los días, sospecho que debe haber habido algún residuo de hongos en estado latente en el mate y eso es lo que logró infectarme.

El hongo creció lento, pero consistentemente. Siempre justo por debajo del borde exterior de la uña del pie. Me cortaba la uña más corta y quitaba la piel muerta con regularidad, solo para ver qué migraba aún más abajo hacia la cama de la cutícula y seguía creciendo sin cesar. No hubo ninguna mejora con respecto a las muchas semanas, meses y, finalmente, años, a pesar de limpiarlo frecuentemente con jabón y agua, alcohol, yodo, etc.

Fui a ver a varios dermatólogos a lo largo de los años siguientes. Cada médico tenía su Diagnóstico Diferencial (DDx) y siempre prescribía cremas antimicóticas tópicas o píldoras antimicóticas orales. El último dermatólogo, después de escuchar muchos años mi historia (Hx) como paciente, me obligó a raspar muestras para ser evaluadas en un laboratorio. Fue una experiencia dolorosa como la muestra de hongos tuvo que ser raspada de por debajo de la uña del dedo. Cuando llegaron los resultados del laboratorio, 30 días después, lo identificó como un hongo común y nada más. El dermatólogo entonces prescribió el mismo régimen de tratamiento (Tx) como los dermatólogos anteriores habían prescrito sin éxito.

Empecé a sentir más y más frustración con los protocolos de médicos convencionales que me recetaban los mismos medicamentos antifúngicos y las mismas recomendaciones para mantener los pies secos, cambio de calcetines con frecuencia (varias veces durante el día), utilizar talco para los pies y el spray anti-hongo, etc., etc. Básicamente, todas las cosas que ya estaba haciendo desde hace muchos años y sin ningún resultado. Año tras año, el hongo se expandía aún más debajo mi uña del pie. Llegó al punto en el que más de 1/3 parte de mi uña del dedo gordo tenía una infección de hongos por debajo.

Si traza una línea imaginaria desde el centro del borde exterior de mi uña y luego lo rastrea hasta la esquina inferior derecha de la cutícula de la uña, esa sección entera estaba infectada con el hongo. Incluso en la porción carnuda de la cutícula (donde la uña crece hacia fuera del dedo del pie) estaba infectada con el hongo seco, blanco/amarillo y maloliente. Cortaba la uña continuamente más atrás para alcanzar a eliminar el nido de hongo, ya que continuamente emigraba hacia el lado izquierdo de la uña. Era un dedo con aspecto extraño, especialmente porque 1/3 parte de la uña faltaba y estaba expuesto el lecho del hongo seco.

Había estado tomando la lista usual de medicamentos antifúngicos disponibles comercialmente (Lamisil comprimidos, crema Lamisil, cápsulas fluconazol, laquer Loceryl, crema de clotrimazol, tolnaftato, inmersión en sal Epsom, inmersión en Domeboro (Aluminio Acetate), inmersión en jugo de limón, dip de hidrógeno peróxido, alcohol, yodo, inmersión en jugo de ajo y la lista sigue). En ese momento estaba desesperado por detener el crecimiento de los hongos que seguían creciendo y quería evitar su propagación a las otras uñas de los pies. Creo que el efecto psicológico era más desgastador que el físico, pero esa percepción terminó abruptamente.

Cuando realmente empecé a investigar más acerca de los potencialmente adversos y peligrosos efectos secundarios de los medicamentos que estaba aplicando en mi cuerpo, y que ingería por vía oral, el miedo y la preocupación pasaron por mi mente. La mayoría de los medicamentos antifúngicos advertían que el uso de estos medicamentos puede causar daños al hígado, puede causar necrosis epidérmica tóxica (la piel se cae, literalmente de su cuerpo), puede disminuir la capacidad del cuerpo para combatir la infección, puede afectar la función hepática o renal, puede debilitar la capacidad del corazón para funcionar, puede causar problemas de salud muy graves, puede causar insuficiencia cardiaca y a veces puede causar la muerte, etc.

No sé cuánto daño en realidad he hecho a mi hígado y cuerpo durante

todos estos años de infructuoso Tx antifúngico. Debería haber exigido más de mis médicos para comprender realmente sobre los potencialmente adversos (mortal) afectos de los medicamentos antifúngicos que me recetaron y entraron en mi cuerpo. Yo era ingenuo en ese entonces y hoy en día me arrepiento haber tomado todos esos medicamentos. Si lo hubiera entendido con claridad, NUNCA a sabiendas los hubiera tomado y nunca los tomaré de nuevo, hoy en día.

Mi situación llegó al punto en que estaba realmente contemplando simplemente cortarme el dedo gordo por completo en un punto (realmente no, pero sí sentía que ya no aguantaba más). Por suerte, mi cobardía y el sentido común me dijeron que tenía que haber una cura por ahí en algún lado, solo tenía que descubrirlo. Estaba buscando en los lugares equivocados (protocolos médicos convencionales limitados) y solamente estaba usando antibióticos y antifúngicos peligrosos recetados que dicen por escrito que no curan el crecimiento de hongos y pueden tener efectos secundarios al cuerpo humano si se toman.

Después de 10 años de padecer el crecimiento de hongos debajo de mi uña (en el pie izquierdo) ya había sufrido lo suficiente. Estaba cansado de ser engañado con los protocolos autorizados por el gobierno a las empresas farmacéuticas que vendían sus aceites de serpiente antifúngicos. Estos regímenes de tratamiento convencional no habían demostrado ninguna posibilidad de curar mi hongo con éxito. Si quería una cura para mi infección de hongos, tendría que buscar en otro lado, fuera de los parámetros de la medicina y médicos convencionales. Empecé a investigar protocolos naturales desde el siglo pasado y más allá, así como cualquier nueva medicina alternativa que estaba siendo compartida en internet.

Creo que algunos protocolos se basaron en el *folclore*, otros parecían ser bien intencionados, pero carecían de pruebas contundentes y otros eran una combinación de varios protocolos. Preferí que el tratamiento fuera sencillo, e ir directamente al corazón del asunto (matar el hongo y curar la uña).

Un día me encontré con un sitio en Internet que identificaba un subproducto natural de la industria de procesamiento de madera, que estaba siendo promovido como un catalizador natural (transportador de oxígeno a las células) para diferentes enfermedades del cuerpo humano. Me llamó la atención e investigué el producto más a fondo. La literatura dijo que penetra rápidamente la barrera de la piel, barrera de la membrana celular y transporta oxígeno (para oxidar los patógenos) y alivia el dolor articular y muscular. Puede transportar a otros fármacos a través de la membrana celular (se lo lleva con él como un transportador) que de otro modo, normalmente, no era capaz de

penetrar la barrera de la piel o penetrar en la membrana celular. Una vez comprendí el mecanismo de función y sus parámetros, opté por hacer un experimento en mí mismo. Como 10 años de medicina convencional antifúngico no dio resultado alguno, estaba más que listo para explorar protocolos de medicina alternativa para curar mi uña del hongo.

El producto se llama **Sulfóxido de Dimetilo (DMSO)**. La literatura afirma que un 70%-90% de concentración tiene una eficacia más alta de penetración a la barrera de la piel y de las membranas celulares para matar el hongo (fue diluido de 99% pureza). Cualquier concentración superior o inferior podría no tener el mismo efecto de penetración en la barrera celular. La literatura también ha advertido que el DMSO tiene la capacidad de transportar materiales directamente adentro de la piel y la membrana celular (plásticos, medicamentos, lociones para la piel, y la mayoría de otros materiales), por lo que se necesita tener **extrema precaución** para evitar la absorción accidental, y la intoxicación con cualquier material accidentalmente transportado por el DMSO.

Por ejemplo, si tuviera algún jabón o esmalte de uñas (si yo fuera una mujer) en mi uña del pie, cualquier DMSO que aplico transportaría estos materiales a través de mi uña, la piel y hacia adentro de las membranas celulares. Potencialmente, esto pudiera causar otros problemas de salud debido a la contaminación con materiales extraños ahora dentro de mis células. Ejercité precaución con la aplicación de DMSO para evitar la intoxicación accidental. Utilicé un cuentagotas de vidrio en vez de un cuentagotas de plástico. La uña estaba siempre limpia y seca, antes de cualquier aplicación de DMSO.

Una vez que estaba comprometido a experimentar por mí mismo, pedí una botella pequeña de concentración de DMSO 90% y compré una crema antimicótica local (Bifonazol 1%) para hacer un doble ataque al hongo y me preparé para mi experimento. Recorté tanto como pude de la uña muerta que tenía infección fúngica alrededor y raspé toda la piel blanca muerta debajo de la uña del pie que pude. Lijé la parte superior y lados de la una (para eliminar las capas muertas de queratina) con una lima, con el fin de maximizar la penetración de DMSO y bifonazol en mi piel.

Una vez que la uña había sido recortada, lijada y limpiada con alcohol y se dejó secar, ya estaba listo para comenzar con mi experimento. Utilicé una lima de uñas de metal y me aseguré de esterilizarla cada vez, para evitar cualquier auto-reinfección. También utilicé limas de papel desechables, reduciendo al máximo cualquier posibilidad de reinfección de hongo.

Durante el primer mes, apliqué crema Bifonazol a todas las partes de la uña, incluyendo 1/3 parte del dedo que no tenía uña. Apliqué la crema, permití que se absorbiera en la piel y la uña, y luego esperé durante algunos minutos. Luego, tomé un cuentagotas de vidrio y coloqué 2-4 gotas del líquido DMSO y lo unté por toda la uña. La intención era asegurar que toda la Bifonazol y DMSO se mezclaran conjuntamente y que la crema antifúngica fuera transportada a todas las partes de la uña infectada (por encima y por debajo de la cama de la uña).

Al principio, repetía este protocolo experimental cada dos días. Con el paso de las semanas, me puse perezoso y luego lo hacía cada tercer día. Como no tenía ningún tipo de guía o protocolo anterior con éxito a seguir, solo seguía mis instintos. Después del primer mes, pude observar el nuevo crecimiento que se había producido en mi zona de la cutícula y cómo la uña comenzó a crecer sin ningún signo de infección. Como el hongo había penetrado en la cutícula de mi dedo, la uña estaba creciendo en un ángulo diferente a lo que había crecido previamente por años. En cualquier caso, la uña estaba creciendo de nuevo, sin ningún tipo de infección de hongos observable debajo del nuevo crecimiento. Algo sucedía en la uña...

Durante el segundo mes, tontamente empecé a excavar los hongos blancos muertos debajo la nueva uña que crecía y recaí por 1-2 semanas. De alguna manera había vuelto a exponer la uña creciente al hongo y comenzó a tomar fuerza de nuevo. Volví a aplicar el DMSO y Bifonazol (ahora diariamente) y rápidamente sometí al nuevo crecimiento de hongos. La uña fue una vez más creciendo de forma natural y sin ningún tipo de hongo que pueda observarse debajo del nuevo crecimiento.

Durante el tercer mes, la uña había crecido sin ninguna nueva contaminación fúngica observable. La uña, sin embargo, continuó creciendo en un ángulo hacia abajo a medida que crecía hacia afuera. El resultado fue que la uña empezó a crecer con una inclinación hacia abajo en la carne. Todo lo que podía hacer era mantener la uña recortada para evitar que resultara en una uña encarnada o la exposición debajo de la uña y hacer que se vuelva a infectar. En este punto, estaba aplicando de nuevo cada segundo o tercer día la crema antifúngica con 90% de DMSO.

Durante el cuarto mes, mi uña terminó de crecer por completo. Continuaba de aplicar la crema Bifonazol cada pocos días (sin cronograma fijo) y apliqué el DMSO una o dos veces a la semana (cuando me recordaba). Me había convencido de que estaba curado, al punto que se me olvidó a veces mantenerme encima del protocolo. En cualquier caso, el hongo en la uña no regresó durante este cuarto mes de tratamiento.

Me puede llamar ingenuo de mi parte, no-científico, olvidado o simplemente un poco vago por no ser consistente en mi tratamiento experimental. La verdad, no tenía mucha esperanza de que el tratamiento funcionara cuando empecé. Después de haber sufrido 10 años de fallidos intentos utilizando los protocolos de la comunidad farmacéutica y médica convencional. No tenía mucha esperanza o confianza de que tendría éxito con este experimento.

Exención de responsabilidad: no sé si otras cremas anti-hongos pueden tener el mismo efecto que el Bifonazol. Esta fue la primera crema que seleccioné para utilizar en conjunto (respaldo) con el DMSO, basado en literatura que indicaba que esta crema tenía más efecto anti-hongos en estudios de laboratorio llevados a cabo. Esta combinación (90% de DMSO y 1% de Bifonazol) y el marco de tiempo experimental es lo que funcionó para mí en este experimento. Puedo especular que, si hubiera aplicado ambos productos diariamente y constantemente, tal vez me habría curado de mi infección por hongos antes. Además, por lo que sé, el DMSO puede haber sido completamente capaz de erradicar el hongo de manera unilateral por sí mismo. No elegí esa opción en mi experimento, así que no puedo saber a menos que tenga otra infección por hongos en la uña para comprobar con un nuevo experimento.

En cualquier caso, el tiempo y la perseverancia demostraron que mi protocolo experimental tenía mérito. Continué monitoreando mis uñas para detectar cualquier nuevo crecimiento de hongos. Mantendré las uñas cortadas en los bordes con el fin de prevenir cualquier tipo de hongo que vuelva a entrar debajo de mi uña. He reemplazado mi calzado para reducir cualquier nueva exposición a hongos residuales y no auto-recontaminar mi uña también.

Gané la batalla contra el hongo en la uña, pero estoy siempre vigilante para asegurarme de que no vuelva. Esto me obliga a aplicar regularmente Bifonazol crema antimicótica y DMSO a la primera señal de cualquier crecimiento irregular de mis uñas, a cualquier depósito blanquecino o cualquier olor de queso en las uñas del pie. Solo el tiempo dirá quién gana esta lucha a largo plazo. Por ahora, he ganado esta larga y dura batalla de combate que duró más de 10 años.

Creo que un factor importante a considerar es la velocidad de crecimiento de mi uña. Si me tomó cuatro meses para crecer solo 2 pulgadas, entonces eso es lo más rápido que se puede esperar para curar la una. Otro factor para mí es que me colocaba botas de trabajo durante 1-2 meses.

Podía sentir el dolor en el dedo al caminar, mientras que la uña crecía.

Cuando quité mi bota en la noche, pude ver el área blanqueada alrededor de la uña, como cuando se sumergen los pies en agua demasiado tiempo, se arruga y aparece toda blanca. La humedad en el interior de la bota obviamente afectó mi proceso de recuperación global. Debería haber llevado sandalias de punta abierta o zapatillas sueltas de deporte para facilitar el proceso de curación en este tiempo.



1% Crema Bifonazol Antifúngica, 90% de DMSO y Cuentagotas de vidrio.



Dedo gordo del pie izquierdo, se recuperó después de 10 años de hongos por bajo de 1/3 parte de la uña.

Por desgracia para mí, durante este experimento no pensé tomar fotos de mi hongo en la uña cuando inicié por primera vez hace más de 10 años (en realidad nunca pensé acerca de tomar fotos o escribir sobre cualquiera de

mis experiencias hasta ahora, después de los hechos). No tomé fotos de cuando empecé mi protocolo experimental tampoco (estoy arrepentido ahora porque las fotos hubieran hablado por sí mismas).

Sin embargo, tomé una hoy, que muestra el estado actual de mi uña. Si se fija en el centro de mi uña del pie izquierdo (dedo gordo), se pueden distinguir ligeramente algunas crestas que crecieron fuera de la cama de la cutícula. También, a lo largo del borde exterior de la uña, se puede ver cómo el borde de esta está ligeramente inclinado hacia abajo y la excavación en la carne del dedo. Se puede comparar con la uña del dedo gordo del pie derecho, en el que la uña del pie se sienta en la parte superior del lecho de la uña. Puede tomar varios meses o años más para recuperar completamente el crecimiento de la uña.

Vitaminas y suplementos

He sido un proponente de tomar multivitaminas y suplementos en la última parte de mi vida adulta. Creía en las numerosas campañas de propaganda que siempre me representaban como deficiente físicamente de vitaminas y minerales. Supongo que en un determinado contexto, realmente sí era deficiente. Desde mis hábitos nutricionales de alimentos, que era nada menos que lo que estaba consumiendo de la industria de los alimentos procesados (alimentos deficientes en nutrientes, saturados con grasas, aceites y azúcares). Me pregunto, ¿por qué no he muerto de desnutrición dado que tenía la apariencia de mi abdomen distendido, como si hubiera sufrido una hambruna?

Recuerdo que hace años leí que debería tomar vitamina E para ayudar a aclarar mi piel y darle nueva vida, etc. Desde que tuve mi problema crónico de piel en la cara y de espalda, tomaba vitamina E y no tuvo efecto en mi piel. Es probable que al contrario, haya aumentado los aceites y granos en mi piel, debido a los cientos de espinillas que me salieron después. Lo mismo aplica a mi experiencia con multivitaminas. Las tomaba, pero no vi ninguna mejora tangible o visible en cualquier parte de mi cuerpo. Me convencí tontamente en mi mente que no podía ver los efectos contundentemente, pero que estaban trabajando en el interior de mi cuerpo. Como me aseguraron los constantes comerciales en televisión y vendedores de vitaminas.

Recuerdo haber leído hace años que si consumía más zinc, por ejemplo, me ayudaría a proteger contra el cáncer de próstata. Que los hombres que tenían menos consumo de zinc, tenían más incidencia de cáncer de próstata. Bueno, creí en los comerciales, así que consumí suplementos de zinc de 25 mg-50 mg al día durante varios años. Unos años más tarde, mi cabello se ha ido convirtiendo cada vez más gris con cada año que pasa.

En ningún lugar de la botella se menciona, o en la literatura general, que el zinc tiene un efecto secundario negativo y es que afecta la cantidad (disminuye) de cobre en el cuerpo. Cuando hay una deficiencia de cobre, inducida por el consumo de zinc (o cualquier otro catalizador), una de las resultantes visibles es que el cabello se pone gris en la cabeza y rostro, como en mi caso.

Menciono esto porque tengo un montón de cabello gris. A pesar de que mi padre falleció a una edad joven de 70 años, no tenía cabello gris en el cuero cabelludo. Murió a causa del coágulo de sangre que se había desalojado de su cuerpo, después de la extirpación quirúrgica exitosa de una sección de su Sindrome de Intestino Permeable. Ninguno de mis hermanos individuales o combinado, tiene ni de lejos la cantidad de canas que tengo yo en mi cabeza. Para contrarrestar este efecto naturalmente (la deficiencia de cobre) hace poco empecé a consumir de forma experimental 2-4 cucharadas de melaza cada día. He leído que es una buena fuente de cobre natural y orgánico para contrarrestar y reconciliar mi deficiencia de cobre.

El nuevo pelo en la cara y las cejas ha estado creciendo de color marrón brillante, casi de color rojo (como el cobre). En mi caso, parece que estoy revirtiendo lentamente mi encanecimiento prematuro del cabello. Puede tomar meses o incluso años para rectificar mi deficiencia de cobre por completo, dependiendo de la concentración, cantidad y duración del consumo de cobre absorbible. Voy a seguir consumiendo la melaza ya que también proporciona otras vitaminas y minerales naturales (en lugar de productos sintéticos). Mi cabello ahora se está recuperando naturalmente.

También he leído que hay estudios médicos que demuestran que una deficiencia de cobre puede llevar a aneurismas de arterias/venas por todo el cuerpo. Del mismo modo, ¿cómo es que un corredor de maratón o atleta en muy buena forma física, inexplicablemente tiene ataque al corazón o se le revienta una arteria (aneurisma) y muere durante un evento deportivo? Esto va en contra del sentido común, ya que acaba de morir sin una causa, estando en tan buena forma física. Al investigar más, la conexión entre la aparición repentina de la muerte y el desequilibrio mineral del cuerpo, tenía más sentido. Un médico de la investigación implicaba que la debilitación estaba atribuida al agotamiento constante de vitaminas y minerales. Que cuando el cuerpo no repone los minerales y vitaminas en una dieta moderna de hoy, esto debilita las arterias del cuerpo humano hasta el punto de debilidad sistémica y, en última instancia, fallo sistémico (aneurisma arterial en cualquier parte del cuerpo como la aorta y cerebro). He leído esta teoría y quedé impresionado con la conclusión que este médico había hecho.

Hipotéticamente, si corro en una maratón, nado durante horas, entreno en el gimnasio por horas, etc., y no tengo una dieta saludable que reponga mis reservas de selenio, magnesio, cromo, litio, germanio, galio, manganeso, fósforo y muchos minerales más que el cuerpo necesita para funcionar correctamente, ¿cómo puede mi cuerpo recuperar sus desequilibrios minerales? ¿Especialmente si como alimentos deficientes nutricionalmente, comidas rápidas o alimentos de basura? Tiene sentido más lógico para mí, después de analizar los factores de nutrición y que nuestros cuerpos necesitan estos minerales naturales (no sintéticos o insolubles) y que existe una correlación directa. Este fenómeno es similar a lo que René Quinton descubrió cuando comenzó el tratamiento de miles de sus pacientes con éxito hace más de 100 años, dándoles agua del océano (que contiene minerales y oligoelementos) para curarlos de sus enfermedades y dolencias (vea capítulo de agua).



Melaza Negra Orgánica.

En otra investigación, leí una observación interesante con respecto a varias multivitaminas y suplementos muy populares que son comercializados y consumidos por el público. Se trataba de una persona que trabajaba en una empresa de inodoro portátil (el tipo que se encuentra en obras de

construcción y eventos al aire libre). Esta persona habló de un artículo en particular que encontraban cuando limpiaban las unidades de aseo. El individuo afirmó siempre encontrar cientos y cientos de vitaminas y suplementos expulsados en los baños portátiles cuando fueron limpiados. Cuando se les preguntó cómo podrían demostrar lo que eran, la persona respondió diciendo que las píldoras tenían sus nombres de marca presionada en las pastillas y podían leer los fabricantes de las cuatro (4) líneas de productos diferentes de pastillas. Si paro un momento, y me pongo a analizar los posibles motivos para esta ocurrencia, supondría lo siguiente: (a) las píldoras no eran solubles o (b) las personas que consumían las píldoras tenían un sistema digestivo disfuncional o (c) una combinación de ambas. Tal vez la solución es simplemente consumir alimentos orgánicos que tienen las vitaminas y minerales necesarios ya integrados naturalmente.

Si yo fuera el fabricante de cualquiera de estas líneas de productos vitamínicos, seguramente habría llevado a cabo mi propia prueba y descubierto de primera mano que las píldoras estaban siendo excretadas en desechos humanos intactas, sobre todo si estaban siendo expulsadas sin disolver. ¿Tal vez también, me gustaría preguntar por qué los cientos y cientos de píldoras no fueron asimilados con eficacia en el cuerpo de los usuarios? Si tomaba una visión más cínica de que, si no afecta negativamente mis ingresos de venta en el mercado multivitamínico y beneficios a mi empresa, ¿por qué debería hacer algún cambio si el comprador no sabe lo que ocurre con las píldoras?

Investigando literatura de vitaminas y minerales, y estudio tras estudio, es mi opinión no profesional que las vitaminas y minerales artificiales pueden ser ingeridos en el cuerpo humano, pero no necesariamente pueden ser absorbidos y utilizados por el cuerpo humano de manera efectiva. Me encontré con un ejemplo sencillo en un sitio web de vídeo social, comúnmente visitado. Hay muchos tipos diferentes de cereales para el desayuno que dicen tener adicionado vitaminas, minerales y hierro, etc. en sus cereales, que se comercializan como buenos para los niños y adultos.

Elegí un vídeo al azar y vi cómo el narrador tomó el cereal, lo mezcló con agua en una licuadora de alimentos y redujo el cereal a partículas diminutas. Una vez que el cereal se pulverizó, se colocó en una bolsa de plástico transparente y colocó un imán por encima para extraer el hierro metálico bruto e insoluble del cereal. Lo que esto me mostró fue que el cereal se procesó con partículas metálicas de virutas de hierro. Este fue el “hierro” suplementario para ayudar a nutrir al niño y consumidor. El cuerpo humano **no puede** absorber este hierro metálico en esta forma.

¿Cuántos otros alimentos están enriquecidos con vitaminas (sintéticas), hierro (metal), minerales (piedras) y fibra insoluble (serrín) añadidas a sus productos alimenticios que he consumido toda mi vida? ¿Tengo una elección en este asunto? Bueno, sí la tengo. Ya no compro alimentos procesados o cualquier producto que tiene vitaminas o minerales añadidos al alimento. Mis opciones se han convertido ahora limitadas. Alimentos de calidad, por encima de la comida de basura.

La mejor manera que he encontrado para satisfacer mis necesidades de vitaminas y minerales es primero evitar cualquier consumo de alimentos procesados o sintéticos. Estos tienen menos valor nutritivo que los alimentos cultivados orgánicamente. Ahora estoy ingiriendo y absorbiendo mis vitaminas y minerales (minerales traza también) por el consumo de alimentos más orgánicos. Hay literalmente cientos de recetas disponibles en internet que me han mostrado cómo cocinar alimentos orgánicos y extraer el mayor valor nutricional de los mismos, sin tener que complementar mi dieta con vitaminas y minerales producidos artificialmente (inorgánico e insoluble). Los alimentos naturales contienen prácticamente todos los nutrientes y minerales necesarios para mi cuerpo.

Hay otros alimentos que pueden complementar cualquier sospecha de deficiencia de minerales en mi cuerpo, como tierra de diatomeas (DE) y la melaza orgánica. Estos contienen vitaminas y minerales orgánicos que son absorbidos fácilmente en mis intestinos. Ya no gasto mi dinero comprando vitaminas y minerales artificiales hechas por el hombre, que van a aportar poco, o nada, para mi salud. Sé que puedo satisfacer mis necesidades nutricionales simplemente comiendo una dieta equilibrada de las plantas con los alimentos más sanos (no sintéticos o procesados). Una zanahoria aquí, una sopa de espárragos allí, un tallo de apio aquí y una sopa de brócoli allí, una naranja aquí y un mango allí, y muchas otras opciones para elegir.

Relacionados:

- Dead Doctor’s Don’t Lie por Dr. Joel Wallach
- Trust Me, I’m A Doctor por Dr. Joel Wallach
- Death by Modern Medicine por Dr. Carolyn Dean

Productos de Higiene y Otros Artículos

Crema de afeitar: es interesante, ya que mi proceso de aprendizaje continuo me llevó a lugares que no había considerado previamente en el transcurso de mi vida. Excepto por alrededor de un periodo de 10 años (en mi juventud), no he utilizado la crema de afeitar para raspar mi vello facial. Una vez que me di cuenta que tenía una aversión severa al olor de las cremas de afeitar, decidí que solo me afeitaría en seco/húmedo mi cara en adelante (hace ya más de 30 años). Me salpico un poco de agua en la cara y simplemente me afeito el vello facial. No me duele nada y no me gusta tener que tolerar el olor de mentol o tener esa sensación de hormigueo en mi piel. En virtud de tener este hábito desde varias décadas, he evitado la absorción de muchos ingredientes tóxicos en mi cuerpo.

Cuchillas de afeitar (asociada con la crema): he aprendido hace más de un año cómo volver a afilar las cuchillas de afeitar desechables. No sabía que era posible, hasta que probé de primera mano. La primera vez utilicé una tela de algodón por seis (6) meses, colocándola sobre una superficie plana y firme, para afilar las cuchillas gemelas en la cabeza afeitadora y nunca he tenido problema en absoluto. Luego decidí comprar una pequeña pieza de 12 pulgadas de cuero (una correa) para afilar allí la maquinilla de afeitar desechable. Funcionó igual de bien, si no mejor. Lo más largo de tiempo que he utilizado la misma maquinilla de afeitar desechable ha sido de 6 meses continuos, con uso diario. Podría haber seguido utilizando la misma afeitadora, pero quería experimentar nuevamente con la correa de cuero, ligeramente diferente a lo que usan los barberos para sus largas hojas de afeitar. Tomo la maquinilla de afeitar, seco la humedad y empujo la cabeza de la maquinilla 25 o más veces en una sola dirección en la correa de cuero. Aplico presión ligera hacia abajo,

pero no fuertemente. Mantengo la cabeza alineada dentro de los bordes de la correa para evitar un ranurado o que se salga de la correa de cuero. Me afeito todos los días, pero por lo general afilo la navaja de afeitar cada 2-3 días, para mantener un borde afilado antes de su uso.



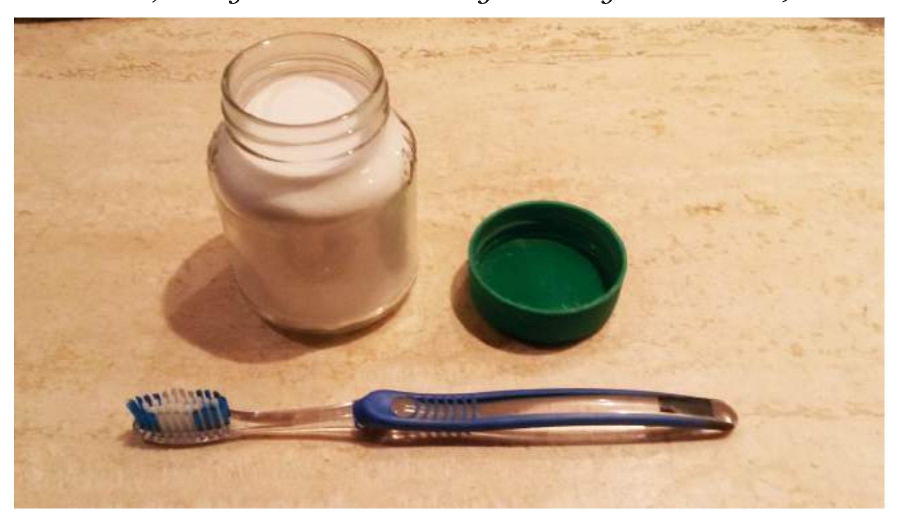
Afilando la maquinilla de afeitar desechable, con doble cuchilla, en un cinturón de cuero de 12 pulgadas.

Pasta dental: desde que era un adolescente, despreciaba el sabor y olor a menta. A pesar de que era parte de mi higiene bucal (pasta de dientes y enjuague bucal), era repugnante para mí. Como resultado, menos frecuentemente me lavé los dientes. Esto se complementó con mi ingestión masiva de alimentos azucarados, lo que causó dolores de cabeza para mis padres cuando las facturas del odontólogo llegaban a casa.

Con el fin de compensar el olor a menta, recurrí al uso de un enjuague bucal a base de alcohol, y la sal de mesa más adelante, cuando ya era un adulto. Décadas más tarde, me diagnosticaron con enfermedad periodontal de las encías y el hueso. Me coloqué varios trasplantes injertos de hueso para ayudar a corregir el daño. Finalmente migré a bicarbonato de sodio y peróxido de hidrógeno (concentración de 3%, que se vende sin receta). Siempre lo diluyo con un poco de agua antes de usar.

Más recientemente, he utilizado dióxido de cloro (MMS), bicarbonato de sodio, peróxido de hidrógeno (3%) o solo los limpio con un cepillo de

dientes seco/húmedo. También he utilizado la tierra de diatomeas (DE) para cepillarme los dientes. Hace un excelente trabajo de eliminación de manchas amarillentas y mis dientes se sienten muy limpios. Sin embargo, es muy abrasivo y puede eliminar o quitar el esmalte de los dientes a largo plazo. El enjuague bucal con alcohol contiene demasiados ingredientes químicos para que lo utilice más en mi vida. La sal también se ha eliminado de forma permanente de mi proceso de higiene oral (*ver capítulo de sal*). El bicarbonato de sodio tuvo que ser reducido y se diluyó con agua para evitar el raspado de la capa de esmalte protectora de los dientes. Ahora roto turno individualmente, utilizando peróxido de hidrógeno (3%), MMS, bicarbonato de sodio, DE o simplemente cepillo los dientes en seco. *(Por otra parte, uso línea de pesca (monofilamento) de 1 a 4 libras para hilo dental. No tiene ningún producto químico añadido, como la mayoría de hilo dental, incluyendo el sabor desagradable y olor a menta).*



Bicarbonato de sodio para cepillarme los dientes.

Dental: Prácticamente toda mi vida, he sufrido de bruxismo (rechinar los dientes por la noche mientras dormía). Me molí los dientes severamente y he tenido que colocar un anti-rechinar protector en la noche antes de ir a dormir. Nunca supe por qué me molía los dientes mientras crecía y mis hermanos me decían que los despertaba durante la noche porque el chirrido era muy fuerte. Leí no hace mucho tiempo, que hay una correlación entre el bruxismo y la infestación parasitaria (lombrices) en el cuerpo. Dada la expulsión en masa de gusanos y otros parásitos en el colon y el hígado cuando los limpié, puedo ver la conexión directa entre las dos áreas.

A pesar de haber realizado por lo menos una docena de tratamientos para la eliminación de los gusanos y parásitos (para matarlos) con mebendazol

o metronidazol durante toda mi vida, mis parásitos fueron aparentemente capaces de sobrevivir dentro de mi hígado y los intestinos no afectados (hasta ahora). Creo firmemente que existe una correlación directa entre los dos (parásitos y bruxismo).

En otra experiencia personal relacionada, he tenido ataques recurrentes de estomatitis aftosa (úlceras orales) dentro de mi cavidad bucal durante la mayor parte de mi vida adulta. A veces habría múltiples brotes en un solo mes o desaparecía durante 6 meses a un año entre las erupciones. Finalmente he aprendido a asociar cualquier brote de úlcera oral con el desarrollo de una caries desconocida en un diente o cuando descuidé mis encías (gingivitis), y ellos se infectan con bacterias (sangre era liberada con el uso de hilo dental).

Esta conclusión de causa y efecto fue desarrollada hace más de 30 años por observación en mi vida. Fue muy interesante encontrar en la literatura de investigación médica que hay casos de estudio para sospechar fuertemente que la estomatitis aftosa puede ser una infestación parasitaria en el interior del cuerpo, y que se manifiesta posteriormente como una úlcera en la cavidad oral.

La literatura que estaba investigando sugiere que puede haber una correlación directa entre el antígeno del parásito (inmunológica) y el desarrollo de un brote de úlceras en la boca, ya que el paciente en cuestión se había recuperado y no tenía brotes crónicos adicionales después de tomar medicina anti-parasito y medicamento corticosteroide. Encontré esta investigación fascinante y parece que he encontrado otro denominador común (parásitos confirmados) de enlace con mis dolencias crónicas y enfermedades que me han afectado por toda mi vida.

Por otra parte, sentí que había algo malo con los rellenos de los dientes (amalgama) ya de adulto. Investigué los comentarios y reclamos de que existe un vínculo entre los diferentes ingredientes (mercurio, talio, cadmio, plomo, níquel, otros) que son parte de algunos empastes de amalgama y puentes, y las diferentes enfermedades asociadas con ellos en el cuerpo humano.

Desde la escuela secundaria, sabía que el mercurio era tóxico en el cuerpo humano. Hace más de 15 años opté por quitarme todos mis rellenos de amalgama y sustituirlos por la resina compuesta (plástico) o dientes de cerámica. Mi dentista en ese momento trató de convencerme de no cambiarlos, pero insistí que iba a visitar otro dentista si no lo hacía, y en última instancia, los cambió. Voy a cambiar los últimos rellenos de cerámica a resina compuesta en un futuro próximo. La mayoría de mis

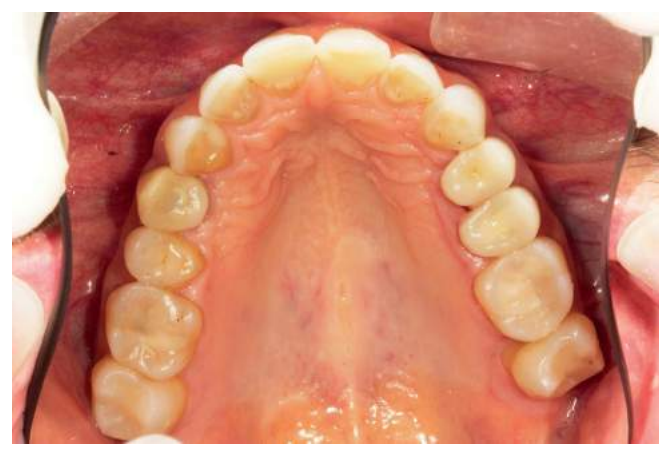
rellenos ahora están hechos de material de resina compuesta. La literatura que he leído indica que este tipo de material tiene la menor contaminación de agentes químicos (y no contiene mercurio). Este es un veneno menos que está siendo absorbido en mi nuevo cuerpo, debido a mi conocimiento *(Consciente Conciencia)* de su existencia.

Con mucho gusto aguantaré cualquier inconveniente de cambiar los rellenos en el futuro si es necesario para evitar la absorción de más productos químicos tóxicos y mercurio en mi cuerpo y órganos. Normalmente no como piedras, por lo que los rellenos de resina compuesta deben durar un buen tiempo. Solo tengo un diente artificial implantado actualmente y espero no perder más en el futuro. Mi falta de conocimientos durante mi juventud acerca de los parásitos, gusanos, causas de los antojos de azúcar, el bruxismo y la higiene oral contribuyeron a la acumulativa desintegración de mis dientes. Lo bueno es que ahora tengo la *conciencia de salud* y puedo mitigar o resolver cualquier nuevo problema dental con prontitud.

Después de descuidar los dientes durante la mayor parte de mi vida con el consumo enloquecido de azúcar y el bruxismo, la devastación ha sido significativa. Prácticamente todos los dientes sufrieron de múltiples caries, la desintegración (molienda del esmalte de dientes) o enfermedad periodontal (pérdida del hueso de soporte) en la boca.

Mi dentista actual (Mateo Posada de Medellín, Colombia) es un Maestro Zen en rellenos de resina compuesta. Nunca antes había visto mano de obra tan fina y el orgullo de un artista. Cuando vi por primera vez sus resinas de repuesto en el interior de mi boca, pensé que mis dientes eran 100% reales y naturales. Teniendo en cuenta todo el mal estado general de los dientes hasta este punto en mi vida, hizo un magnífico trabajo al hacer que se vean naturales y nuevos. ¡Excelente trabajo Mateo!

Quisiera que más dentistas abrazaran los protocolos de la medicina alternativa, aprender acerca de los peligros para la salud que la gente como yo percibimos como real y peligrosa, y aprender más acerca de los productos dentales (ingredientes) que estoy usando en mi cuerpo (rellenos de mercurio, puentes de zirconio, fluoruro tóxico, los rayos-X y la exposición de la tiroides y varias otras áreas). Un producto dental perfecto es difícil de encontrar que cumpla con todas las exigencias de funcionalidad, pero la cantidad y concentración de contaminantes pueden ser reducidos por mí de forma proactiva, seleccionando y sustituyendo cuando sea necesario. Aquí están las fotografías de como lucen hoy día mis dientes superiores e inferiores:



Dientes superiores - (4) molares traseros y (4) Parte trasera de los dientes delanteros, rellenos de resina compuesta.



Dientes inferiores - (4) rellenos de resina compuesta, molares traseros

Desodorante: después de usar la marca "abc" y creyendo que aporta la "sequedad adicional" propaganda de toda la vida, finalmente fui capaz de comprender que este producto contenía aluminio y otros productos químicos tóxicos que estaban siendo absorbidos en mi cuerpo y el sistema linfático cada día. Si eso no fuera suficiente, este producto también retardaba la capacidad de mi cuerpo para expulsar los productos de desecho a través de las glándulas sudoríparas debajo de mis axilas (durante años recortaba el pelo de la axila a 1/8 de pulgada para reducir la acumulación de capas de desodorante en mis pelos, piel y camisas).

Ahora uso el aceite de coco virgen como desodorante. Simplemente aplico una fina capa bajo mi axila y me visto (en realidad no se seca, pero no hay problema para mí). Cuando aparece algún olor corporal (OC) menor, de vez en cuando, voy y aplico otra capa de aceite de coco. Si no hay

ninguno disponible, utilizo temporalmente un desodorante comercial que contenga menos concentrados de químicos por un día o dos y luego doy vuelta al aceite de coco de nuevo.

Alcohol para frotar (isopropil): he utilizado alcohol/isopropil para limpiar mi espalda y cara con mucha frecuencia durante los años, con el fin de eliminar los depósitos de suciedad compuestos de toxinas y aceite que siempre se acumulaban (debido a mis intestinos, hígado y sistema linfático que siempre estaban congestionados con toxinas y deshechos). Leí en mi investigación que había una probabilidad muy alta de que el alcohol isopropílico (y otros) estaba siendo absorbido por la piel del cuerpo y podría acumularse dentro de cualquiera de mis órganos internos. El potencial de acumulación de esta toxina podría resultar en grandes formaciones de enfermedad con el tiempo.

Dejé de hacer esta limpieza corporal tóxica cuando me di cuenta de lo que estaba haciendo y encontré un método alternativo para cumplir con los mismos objetivos. En otra literatura que había leído, fue sugerido que podría utilizar alcohol de grano (producto natural) para desinfectar las manos y otros usos. El alcohol de grano no contiene toxinas o productos químicos ya que está hecho de granos naturales. Curiosamente, se hace mención del alcohol concentrado (100 Proof Vodka, - que es una concentración del 50% de alcohol como mínimo) de la tienda de licores como alternativa, si no puedo encontrar alcohol de grano en otra tienda. Se comenta que el alcohol de grano debe contener una alta concentración (50% o más) para proporcionar una capacidad de desinfección eficaz.

Jabones: no uso ningún jabón comercial, champú, anti-bacteriano o perfumado para lavarme. Roto entre mis espíritus de goma pura de jabón trementina y mi jabón de bórax hecho en casa (no boro) para las manos y champú. Ambos son seguros y si es necesario, puedo producir mis propios jabones a partir de cero. Mi champú de bórax no genera ninguna espuma, pero me deja muy limpio. A veces, utilizo bicarbonato de sodio para lavar el cabello y el cuerpo. Actúa como un desengrasante de mi cabello y defoliante a mi piel, ya que me abre los poros. Hace que mi piel se siente muy limpia y suave. A veces uso el champú de bórax después del bicarbonato para una ducha aún más limpia. El jabón de trementina me dura 3-4 semanas con el uso diario de limpieza de las manos y el cuerpo. El bórax se consume mucho más rápido. Creo que es psicológico, ya que no hay espumas en el proceso de enjabonado, tiendo a sacar más para usar. Los dispensadores de plástico son muy útiles para el lavado de manos y también para uso en la ducha.



Barras de jabón (Gum Spirits of Terpentine)
para las manos y cuerpo, hecho de trementina (árbol de pino).



Champú de agua y bórax.



Jabón de bórax para las manos en dispensador (bórax y agua mezclada en H2O).

Lociones: nunca he sido un admirador de cualquier tipo de loción sobre mi piel. Tal vez fue porque salía de mis entrañas congestionadas, hígado y sistema linfático las crónicas expulsiones de los desechos metabólicos a través de la piel y poros de mi cuerpo y me hacía sentir mal la piel. Tal vez fue mi deseo subconsciente de no obstaculizar el proceso de expulsión de residuos naturales de mi piel, ¿quién sabe? Desde que he eliminado tanta placa de colon y parásitos de mis intestinos y el hígado, mi piel se ha convertido más radiante, tiene menos excreciones de grasa excesiva y en realidad se siente mucho mejor.

He estado aplicando aceite de coco virgen (orgánico) en mi torso y espalda desde hace varios meses. Se absorbe lentamente si la capa es demasiado gruesa, se siente y huele muy bien en mi piel, y proporciona humedad y nutrientes a la piel. Es como ver agua lanzada en un montón de arena y ver como es absorbida rápidamente. Mi piel está literalmente tragando el aceite como si tuviese sed. Es la única loción para la piel que he querido usar y es muy bueno para mi nuevo cuerpo. Es semisólido a temperaturas frías y cuando es un poco más caliente, se licua.



Aceite de coco virgen (orgánico) para mi piel y desodorante.

Protector solar: no estoy de acuerdo con los diferentes prejuicios que hay en el mundo sobre este tema. Personalmente creo que las lociones de protección solar comerciales realmente hacen más daño que bien. Creo que la luz solar descompone muchos de los ingredientes químicos tóxicos en los bloqueadores solares, que luego son absorbidos en mi piel, causando daños significativos a mis células de la piel.

Si coloco una barra de chocolate, barra de helado, barra de mantequilla, leche, etc., en el sol, todos se funden o se descomponen y se separan en

sus sub-componentes. ¿Por qué no sucedería este proceso también a los ingredientes químicos del protector solar? En realidad, lo hizo cuando se disolvió y fue absorbida por mi piel hace años.

Además, en base a lo que he investigado, creo que lo más importante para mí es conseguir 20-60 minutos de exposición a la piel, con sol natural, todos los días. La luz del sol inicia el proceso natural de la conversión de la vitamina D en mi cuerpo. Es parte de la función de mi cuerpo. Si me escondo en capas de ropa o aplico capas de productos químicos tóxicos para ahogar la piel y la cara, puedo estar preparando el escenario para problemas dermatológicos graves más adelante. Creo que la luz solar natural, con moderación, es bueno para mi cuerpo.

Horno microondas: Ya no soy dueño de uno. Cuando supe de las muchas estudios y opiniones negativas de su uso, y su razonamiento de porque no se debe cocinar/calentar en el microondas la comida, inmediatamente desistí de su uso. No me había dado cuenta de la gravedad del daño que las ondas electromagnéticas irradian a mi comida y alrededor cercano (y los efectos negativos potenciales sobre ellos). He leído algunos artículos que indicaban que los microondas básicamente destruyen todo el valor nutricional que puede tener cualquier alimento (si no estaba ya destruida por el procesamiento en la fábrica de alimentos). Muy educativo y siempre voy a tratar de evitar el consumo de alimentos procesados en microondas, incluyendo las palomitas de maíz en el microondas. Un problema similar para mi tostadora de pan, ya tampoco la uso. Se expresó que la tostadora tendría que tener una capa de blindaje metálica, para que las bobinas al rojo vivo no emitan directamente calor y emisiones sobre las superficies de pan. De lo contrario, el pan se alteraría negativamente por la alta radiación expuesta por las bobinas rojas.

Ropa nueva: la información recopilada en relación a la utilización de ropa nueva (sin lavar) corroboró lo que percibía toda mi vida. La mayoría de la ropa nueva se ha teñido de un cierto color (azul, rojo, amarillo, etc.) y se vende en las tiendas como producto acabado. La ropa normalmente no se lava después de teñir. Algunos países permiten colorantes cancerígenos (AZO) que sean utilizados en la coloración de la ropa. Normalmente no se requiere lavar la ropa antes de enviar a sus puntos de venta. Por lo tanto, cuando me ponía una camisa nueva, ropa interior, camiseta, pantalón, calcetines, etc. toda mi vida, no solo podía oler los productos químicos, sino que pude también sentirlos cuando me raspaba la piel o causaba picadura en la piel.

A veces, tenía una reacción alérgica o dermatitis en la piel. Dejé de usar ropa nueva (sin lavar) hace más de 30 años. Como aprendí hace poco

tiempo, hay serios problemas emergentes en el mundo con respecto a esta contaminación química (tintes) en artículos de ropa. La Unión Europea (UE) tiene reglamentos que prohíben la importación de ciertos tintes en las prendas. Debería ser una regulación en todo el mundo, pero no creo que vaya a suceder en el corto plazo. Muchas personas alrededor del mundo están aún absorbiendo pequeñas cantidades sin saberlo, pero en última instancia, estos químicos pueden acumularse en el cuerpo humano (productos químicos peligrosos y cancerígenos). Siempre lavo la ropa nueva, toallas, sábanas, etc., antes de usarla. Trato solo de comprar ropa de cama blanca para la casa. Este es un fenómeno que debe ser llevado a cabo más rápido, para la atención del público.

Detergente de ropa: después de aprender más acerca de los limpiadores caseros, bórax ha sido la mejor alternativa a los jabones de lavandería comerciales que he encontrado hasta ahora. No solo es mucho más económico, sino que también es menos tóxico. He aprendido hacer mi propio detergente (bórax y lejía). Hay varios sitios en internet y videos donde vi de primera mano el proceso y aprendí a hacerlo. Fue una experiencia muy liberadora para mí en aprender. Cuando sea conveniente, utilizaré mi propio jabón de lavar para que me ayude a minimizar la absorción de sustancias químicas en la piel, a través de mi ropa. Cuando estoy ejercitándome en el gimnasio, y la camisa se empapa con el sudor, me sentiré más seguro de que no estoy intoxicando mi cuerpo con múltiples ingredientes químicos.

Cuchillería: reclamo la ignorancia de no saber acerca de los cubiertos antes. Ahora que comprendo que todos los metales filtran sus propiedades metálicas a través del tiempo, se hace evidente que he estado absorbiendo partículas de níquel durante décadas. Cada vez que raspaba las ollas de aluminio, cobre, teflón o acero inoxidable y las sartenes con mis utensilios (cuchara, espátula, tenedor, cuchillo, etc.) metálicos recubiertos de níquel, cromo, acero inoxidable o de otros, literalmente estaba ingiriendo microscópicas raspaduras de metal en mi cuerpo. La acumulación de estos metales puede ser alarmante y perjudicial para el cuerpo si es excesiva. Estas partículas metálicas se pueden acumular en los órganos y el cuerpo en general, lo cual puede resultar en una intoxicación de metales. Trato de evitarlo siempre que sea posible, pero hay que reconocer que no siempre voy a llevar un conjunto de utensilios de madera o de bambú donde quiera que vaya, o exigir que todos los amigos y restaurantes cambien sus ollas de cocinar cuando como alimentos allá (tal vez debería hacerlo). Estoy pensando en eliminar gradualmente mis utensilios metálicos y plásticos tan pronto como sea práctico. Me estoy inclinando hacia la compra de algunos utensilios de bambú o de madera

y reemplazarlos cada cierto tiempo (productos de madera natural que pueden ser compostados cuando terminen su ciclo de vida).

Plásticos: ¡ay!, cuando empecé a profundizar en este campo, me abrió los ojos de nuevo. El bisfenol A (BPA) es un producto químico industrial utilizado para hacer algunos tipos de plásticos. Estos plásticos no deben ser utilizados para calentar la comida. Según varios estudios, el BPA filtra las toxinas en el alimento que se va consumir (biberones, recipientes para alimentos microondas, alimentos re-calentamiento, etc.). Trato de usar productos libres de BPA (como vidrio) a calentar en el horno, servir y almacenar la comida cuando sea necesario. Lo mismo ocurre para las tazas de bebidas, platos, etc. He leído que cuando se congelan las botellas de agua, los plásticos pueden excretar toxinas en el agua y mezclarse con el hielo. Cuando el agua se descongela y la bebo, puedo haber ingerido BPA y otros ingredientes químicos, sin saberlo. No congelo agua más en recipientes de plástico.

Ambientadores de aire: Este es otro sorprendente descubrimiento que tuve. Prácticamente todos estos tipos de productos se componen de múltiples ingredientes químicos que no son congruentes con mi buena salud. Una vez llevé a una lata de producto "abc" y mientras rocíe el contenido, encendí un fósforo y se convirtió en un lanzallamas al instante. Fue bueno para matar hormigas e insectos, pero no creo que estos químicos inflamables sean buenos para mi salud. No pienso en comprar cualquiera de estos tipos de ambientadores tóxicos nunca más. Prefiero poner una planta en el baño y dormitorios para los aromas frescos. Si yo quiero quemar una vela adentro mi casa, solo voy a utilizar uno que es 100% natural, hecho por cera pura de abejas. Los otros productos de vela de petróleo (como la parafina) solo producen un residuo negro en mi ropa, muebles y sospecho que probablemente recubre el interior de mis pulmones también.

Productos de aseo: a menos que el producto de limpieza contenga ingredientes naturales indicados en la etiqueta, creo que casi todos los productos de limpieza contienen productos químicos y toxinas que pueden dañar el cuerpo humano, si no por ingestión directa, entonces sí por inhalación pasiva o directa a través de las vías respiratorias y los pulmones, o absorción a través de la piel y los ojos. Cuando investigué acerca de estos productos, lo que más me acuerdo es de la recomendación de que debo mantenerlos fuera de la casa. La sugerencia que me dieron quería decir que debía almacenarlos en el interior de un armario metálico, en un lugar bien ventilado y lejos de los seres humanos. Es decir, que era preferible almacenar los productos de limpieza fuera de la casa y el garaje, ya que los vapores pueden acumularse rápidamente si se mantienen estos

elementos en el garaje cuando están bajo el calor del sol, y estos vapores pueden migrar a la casa principal a través de las entradas (puertas y accesos del garaje que no están bien sellados, etc.). Los blanqueadores, cloro, limpiadores, aerosoles, polvos, amoniaco, etc., todas producen potencialmente vapores mortales y estos vapores no deben ser inhalados pasivamente por mi cuerpo, nunca.

Lámpara Fluorescente Compacta (CFL): este artículo, en particular, no lo permita en mi casa. Hay varias razones por las que opté por no utilizar este producto nunca más. El peligro para mi salud, los riesgos y gastos excesivos por unidad exceden los beneficios que este bombillo puede tener. Mi analogía es la siguiente: ¿utilizaré alguna vez una granada de mano para romper las cáscaras de nuez o en su lugar utilizaría un cascanueces para abrirlos? Es una situación similar con el bombillo de CFL. Instale diodos emisores de luz (LED) y bombillos comunes en cada cuarto de mi última casa. Trabajaron muy bien como alternativa a los CFL's.



Bombilla CFL y la bombilla estándar.

Entiendo que si una de las bombillas CFL se rompe accidentalmente en mi hogar, se convierte en un incidente doméstico peligroso (prácticamente una escena de crimen) a causa de todo el mercurio (que es una neurotoxina), óxido de plomo, óxido de aluminio, bario, manganeso, criptón-85 (un isótopo radioactivo) y otros ingredientes peligrosos en el interior de la misma que se liberan en el medio ambiente de inmediato. Bombillas CFL pueden contener un promedio de 5 mg-18 mg de mercurio cada una (o más). Cuando se rompen, se dispersa el vapor de mercurio en el aire / medio ambiente. *La Administración de Seguridad y Salud*

Ocupacional (OSHA) tiene un límite de exposición máxima permisible de (0,1 mg/M3) en un período de 8 horas. ¿Qué pasaría si hay un sobre carga de electricidad en la casa y causa a todos los CFL's que se exploten simultáneamente? La casa seria inhabitable hasta que se limpie todos los venenos tóxicos de la casa y el aire. ¿Entonces, por qué razón yo compraría una bombilla de CFL que es tóxica, peligrosa, costosa y totalmente inadecuada, y la pondría en mi casa, exponiendo a todos a un peligro inminente? Es una locura...

Televisión (TV): si antes cuando era niño me gustaba ver la televisión, ahora, como adulto, la detesto. No soy dueño de un televisor ahora, ni creo que tendré uno de nuevo en el futuro. Recuerdo la primera vez que desconecté el televisor durante 6 meses y lo liberador que fue para mí, ya que este no contribuye en nada a mi vida personal y creo que muchos otros podrían beneficiarse al vender o regalar sus televisores también. Aparte de su efecto psicológico negativo y manipulador, hay un factor de salud física relacionado con él. ¿Si acabo de terminar de comer una comida, debo ir a la sala y sentarme en el sofá/reclinadora para ver la televisión hasta que me duermo? Esta opción no es buena para mi digestión y me puede llevar a desarrollar reflujo acido o alguna otra complicación de salud gástrica.

Además, he aprendido que nunca debo tener un televisor en el dormitorio. Simplemente me quedaba en la cama durante horas cada día y no lograba hacer nada ese día. Esta actividad sedentaria muy probablemente contribuyó a mi deshidratación crónica y causó que mis intestinos se movieran lentamente (por estar en posición horizontal en lugar de vertical, lo que dificulta el movimiento gravitacional de los alimentos en mis entrañas). Además de convertirme en un zombi de colchón, por así decirlo. ¿Qué mejor manera de controlar a la población que mantenerla tendida en la cama todo el día viendo la televisión, dóciles y desorientados sobre el mundo que les rodea (para que no hagan preguntas sobre cosas que les rodean en sus entornos cada día)?

Si algún día quiero renunciar a mi voluntad y pensamientos independientes de vivir por mis propias reglas, todo lo que tengo que hacer es encender un televisor y convertirme voluntariamente en un zombi pasivo. Ver la televisión no requiere ninguna interacción mental, solamente la asimilación de los comerciales estúpidos e idiotas y programas que ahogan los pensamientos originales y propaga la servidumbre dócil. Por absurdo que pueda parecer, ¿has desconectado o evitado la televisión voluntariamente durante 6 meses o más? ¿Tienes más de un (1) televisor en tu casa? Yo elegí voluntariamente romper con la mensajería opresiva de la televisión que controla masivamente los pensamientos y la voluntad de la población.

La conciencia individual y colectiva se ve afectada (moldeado) por la cobertura constante de los medios que bombardean continuamente cualquiera tema, pretendiendo saturar a la población con emociones (miedo, temor, confusión, división, desesperación, partidista, etc.). Si se dice algo en voz alta y con bastante frecuencia, la gente comienza a creer que la información es cierta, mas no una imposición sobre ellos. Es mucho más saludable leer libros o salir a la calle y descubrir lo que el mundo realmente es, no a cualquier mundo de fantasía que se proyecta sobre la pantalla del televisor (mi subconsciencia pasiva). El embrutecimiento de la humanidad a través de la TV es un hecho real. Cambie su realidad y vívala. ¡He aprendido a desconectar la TV para siempre! En cambio, ahora salgo y siento el sol en mi cara (el sol es vitamina D), y respiro el aire fresco en mis pulmones todos los días.

Mascotas

Este es un tema que me golpeó personalmente y probablemente afecta a la mayoría de personas que tienen mascotas. He tenido 5 perros como mascotas en mi vida y los amé a todos. Cada uno tenía su personalidad y peculiaridad (al igual que los seres humanos) que los hizo único y especiales en todos los sentidos. Cuando investigué y comprendí que mis mascotas eran portadores de muchos tipos diferentes de parásitos, y que ellos los esparcían cada día por toda la casa a sus ocupantes, sabía que nunca podría tener después de eso, otra mascota conmigo.



Mis boxeadores jóvenes, Xena (izquierda) y Tex (derecha).

Cada vez que mis perros iban al parque, era para oler, lamer, pasar jugando un rato en la hierba mojada o comer algo que estaba tirado en el suelo. Cuando volvían a casa, ahora entiendo que dispersaban parásitos, virus, bacterias, huevos y gusanos en todas partes, incluso encima de mí.

Cada vez que me lamían o los acariciaba, ellos transferían sus parásitos a mi cuerpo y a todos los ocupantes de la casa. Cuando fallecieron con el paso de los años, fue devastador para mí, pero sé que están en un lugar mejor ahora.

De mi investigación, entiendo ahora que los más prolíficos esparcidores de parásitos, probablemente, son las aves domésticas, seguido de los perros, gatos, conejos y animales de granja. Los pájaros, cada vez que extienden sus alas y aletean, potencialmente pueden expulsar los huevos y otros parásitos en el aire. Estos huevos que son tan livianos como el aire mismo, pueden aterrizar en la mesa de cocina, utensilios, alimentos, etc. Las corrientes de aire pueden empujarlos y hacerlos circular por toda la casa. Los otros animales de casa pueden simplemente saltar sobre los muebles y difundir sus huevos y larvas en todas partes por contacto directo o indirecto.

Casi nunca permití a mis perros saltar en la cama y los hice dormir fuera de mi habitación porque roncaban mucho. Si les hubiera permitido que durmieran conmigo, quién sabe cómo estaría hoy mi salud. Me estremezco ante la idea de que mis hijos han estado expuestos durante tantos años a estos microparásitos, causando quién sabe cuánto daño en sus cuerpos en desarrollo. Por mucho que quise los animales que tenía antes, espero no tener una mascota más en esta vida. Es una cuestión de vivir, comer y respirar en un ambiente sano. Incluso si les doy medicación antiparasitaria todos los días, no sería suficiente para mantener las infestaciones de parásitos bajo control.

Los animales de granja son un problema en sí mismos. El infame parásito hepático-trematodo (*liver fluke*) de ovejas, de conejos, ciervos y otros parásitos diferentes, ha devastado la población animal. La literatura y vídeos que investigué, muestran el hígado de los animales destruido y plagas esparciéndose a otros órganos, una vez que estos migraron a lo largo de su cuerpo. Qué susto, el ciclo de vida de muchos de los parásitos casi les asegura un huésped sin fin, y un ambiente estable para su reproducción.

Reflejando de nuevo en mis propias limpiezas del intestino e hígado, los parásitos y gusanos que fueron expulsados de mi cuerpo me dejaron en una especie de semitraumatismo. Sabiendo que ellos estaban viviendo dentro de mí desde hacía décadas, consumiendo la fuerza de mi vida todos los días, es increíble. Según una investigadora, afirma que la mayoría de las enfermedades se pueden asociar directamente a infestaciones de parásitos (como larva) en los órganos (páncreas, hígado, ovarios, pulmones, vejiga, cerebro, colon, etc.) y cuando no estén erradicados, pueden dar lugar a una manifestación de la enfermedad más grave en el cuerpo humano. Una vez

que los parásitos son eliminados, los pacientes generalmente recuperan su salud y vuelven a sus vidas normales. Puedo decir sinceramente que caigo en esa categoría, en base a los parásitos y gusanos que expulsé de mi cuerpo en un capítulo anterior. Ahora siento como si tuviera un Nuevo Cuerpo y una Nueva Vida a causa de mis protocolos de limpieza experimental. No hay más mascotas para mí en el futuro, por desgracia.



Felices Vacaciones Xena y Tex, Q.E.P.D.

Conclusión

Creo que fui capaz de obtener resultados positivos y dramáticos de salud debido a que investigué la información de antemano y tomé decisiones anticipadas sobre mi cuerpo y salud. Sin lugar a dudas, el plan semiestructurado que seguí hizo la diferencia para mí. Si hubiera cambiado el orden de protocolo de cualquier manera, no creo que me hubiera encontrado con mis descubrimientos u obtenido los mismos resultados. Hacer algo con éxito, sin comprender la forma en que se logró puede suceder una vez, pero entonces, ¿qué hacer después para repetir con éxito el evento de nuevo?

El conocimiento y la comprensión, complementado con el hecho de hacerlo de primera mano, redondeó mi experiencia de aprendizaje. Este simple proceso dio como resultado el descubrimiento de mi *Consciente Conciencia* del cuerpo y de la salud, lo que logré y cómo puedo mantenerlo indefinidamente. Mi enfoque inicial se centró en librar el cuerpo del hongo de Candida Albicans en mi lengua, pero esto se convirtió en algo mucho más grande de lo que jamás podría haber imaginado. Estas son las tres (3) etapas principales que me ayudaron a deshacerme de los parásitos de mi cuerpo, la placa de colon y otras toxinas y que dio como resultado la obtención de *mi Nuevo Cuerpo* y *mi Nueva Vida*:

Fase 1: obtener información acerca del por qué, comprender la necesidad de por qué, y abrazar el requisito fisiológico para tener múltiples Evacuaciones Intestinales (EI) cada día. La cantidad de comida que consumo en un día, debería (en promedio) tener la misma cantidad de EI de mi cuerpo todos los días. Esto asegurará que no tenga estancamiento de alimentos o putrefacción acumulada en mis entrañas. Esto también implica la eliminación de cualquier placa de colon acumulado que ya pueda existir dentro del revestimiento de mis intestinos. La simple

expulsión de este material putrefacto ayudaría a permitir que los futuros nutrientes ingeridos a mi cuerpo sean absorbidos de forma natural a través del intestino delgado. El mero hecho de tener múltiples evacuaciones intestinales no garantiza la absorción de nutrientes y minerales (solo la eliminación de la placa de colon putrefacta y la expulsión de residuos fecales, puede despejar el camino para que esto ocurra). Una vez que mis intestinos son evacuados y la placa de colon acumulada también haya sido eliminada, entonces se habrá logrado el primer tercio de la batalla.

Fase 2: obtener información acerca de por qué, comprender la necesidad de por qué, y abrazar el requisito fisiológico de hacer la mayor cantidad de limpiezas del hígado/vesícula biliar como sea necesario para eliminar las piedras (cálculos) biliares y parásitos en mis cientos y miles de conductos del hígado y vesícula biliar que puedan estar bloqueados. Si no hubiera expulsado los miles de piedras biliares de color marrón y verde, y matado los cientos (si no varios miles) de gusanos, huevos, trematodos hepáticos y otros parásitos desconocidos de mi hígado/vesícula biliar, mi cuerpo todavía estuviera luchando con la mala salud. Mis entrañas estarían limpias, pero mi hígado continuaría debilitado hasta que ya no lograra mantener los requisitos fisiológicos de mi cuerpo en las próximas décadas. No puedo enfatizar lo suficiente la importancia de este protocolo. Un interruptor se activó en mi cerebro y me permitió comprender la gravedad del daño que había tenido lugar en toda mi vida, y el efecto resultante que tuvo en mi salud. Este es el segundo tercio de la batalla.

Fase 3: hubiera sido un punto mudo (en mi opinión) haber completado tanto la fase 1 y la fase 2, sin que ajustara mis hábitos de consumo de alimentos y estilo de vida nutricional. Si seguía consumiendo las proteínas animales, alimentos azucarados, comida rápida, huevos, productos lácteos y la variedad de otros alimentos basura que causaron originalmente mi mala salud, desde el principio, solo estaría logrando una suspensión temporal en el restablecimiento de mi salud y caería de nuevo. A pesar de mi historia previa, de ser un carnívoro mayor, una vez que expulsé los residuos y parásitos, mi cuerpo clamaba por alimentos que no tuvieran proteína de origen animal. Cuando comí mi primera sopa de verduras, después de las limpiezas del hígado, mi cuerpo reaccionó positivamente y ansiaba más la misma sopa cada día. Como resultado de esta práctica alimenticia, me he vuelto más sano y fuerte. Ahora entiendo la importancia de las proteínas de origen vegetal orgánico (contienen más alta energía de vibración espiritual) en lugar de las proteínas de origen animal (energía de vibración espiritual inferior). Los libros, estudios y estadísticas reafirman la conclusión a la que he llegado con mi investigación y experiencia personal. Creo que sin tener el conocimiento directo y básico de la salud

nutricional, estaba destinado a simplemente repetir mi desastre de salud dentro de unos años y convertirme en otra estadística fatal.

De todo lo que he asimilado hasta la fecha, estoy seguro de que mi cuerpo nunca fue diseñado para consumir proteínas de origen animal. Este fue un hábito aprendido/indoctrinado (consumir proteínas animales) de mi familia nuclear y la sociedad. En realidad, mi cuerpo ahora solo desea los alimentos que fueron diseñado para mi consumo humano (a base de plantas) desde mucho antes que yo naciera.

Una vez comprendí completamente la correlación entre proteínas animales y enfermedades humanas (creo que las enfermedades son evitables por el cambio a una dieta de proteínas de plantas), puse esta pieza del rompecabezas en su lugar. Cuando he estado enfermo en mi vida, mi cuerpo nunca quería comer (mi cuerpo estaba sobre todo exigiendo que practicara ayuno). Este estaba tratando de expulsar todo lo que estaba trancado dentro de mí, haciéndome sentir enfermo. Esta fue otra pieza que faltaba para lograr mi iluminación. Este es el último tercio de la batalla.

Ya no creo que el uso de antibióticos y la cirugía sean las curas para las enfermedades humanas. Solo confío en los médicos de medicina alternativa y naturistas (a excepción de lesiones traumáticas, donde médicos de urgencias sean de suma importancia) para cualquier dolencia que no pueda resolver yo mismo. Creo que las grandes compañías farmacéuticas pueden hacer más para apoyar a los médicos de todo el mundo en la curación de sus pacientes, proporcionándoles medicamentos seguros, eficaces y económicos.

En aquellos casos en los que existe una cura natural derivada de materiales orgánicos (no patentados), los médicos no deben ser impedidos (enjuiciados) por utilizar este tipo de medicina alternativa y obtener así la curación de las dolencias de sus pacientes.

En mi opinión, creo que el uso de las medicinas alternativas que no están patentadas, pero han sido exitosas para tratar a los pacientes, han sido dejadas de lado y están prohibidas en muchos países a través de sus ministerios y reglamentos de salud. Tengo una alta sospecha de que las regulaciones se llevaron a cabo a petición de algunas compañías farmacéuticas. Tengo la visualización de lo que piensan en mi mente las industrias farmacéuticas; que sería preferible que a un paciente no sea permitido acceder a una medicina eficaz natural (no patentada), incluso si no haya un medicamento convencional patentado disponible en el momento para tratar la dolencia. Es mi percepción de que el enfoque

principal se ha perdido para desarrollar medicamentos que se pueden comercializar en lugar de ayudar a curar a los pacientes. Las farmacéuticas dan la imagen que solo buscan mejorar los intereses de los accionistas farmacéuticos. Maximización de billones de dólares en ganancias y millones de dólares en bonificaciones a los ejecutivos. Una vez más, esta es mi percepción y no pretendo que esto sea, de hecho, el caso.

Creo que me han engañado para que consuma alimentos equivocados intencionadamente por toda mi vida. Creo que las grandes industrias alimentarias tienen como objetivo promover el consumo de carnes de animales, aves, pescado, huevos, productos lácteos, azúcar y alimentos procesados, tantos como el cuerpo pueda tolerar, hasta que por fin lo devaste (como parte de una agenda global de despoblación). Todas estas industrias han tenido éxito en presionar a sus legisladores y representantes del gobierno para promover y, a veces, requerir que sus productos sean distribuidos en masa en las escuelas públicas y otros lugares, por las leyes o reglamentos promulgados a su favor.

Creo que esta es una de las principales razones por las que los países industrializados han aumentado sus enfermedades durante el último siglo (alto contenido proteínico de animales, la mala nutrición, la absorción de contaminantes, etc.). Creo que las industrias médicas y farmacéuticas, a sabiendas o no, por lo general me han decepcionado y solo promueven lo que mejor genera ingresos.

Ya no compro ningún medicamento de venta libre, no tomo medicamentos recetados o permito cualquier tipo de vacuna (mi creencia spiritual en Dios tampoco permite las vacunas) en mi cuerpo. ¿Por qué voy a ingerir o inyectar un producto que me puede matar o destruir mi cuerpo con sus efectos secundarios potenciales de manera voluntaria? La película documental "**Vaxxed**" (**Vacunado**), complementa mi otra información de investigación sobre las vacunas y reafirma mi conclusión individual sobre este tema tan importante.

En el otro lado de la moneda, hay una multitud de parásitos que invaden, de forma encubierta el cuerpo humano y causan estragos en él. Los *Centros para el Control de Enfermedades* (CDC) de los EE.UU. proporcionan información a la población sobre las enfermedades infecciosas, brotes, etc. Al revisar algunos documentos recientes en su página en internet, el CDC indicó que hay más de 60 millones de personas actualmente infectadas con el parásito toxoplasma Gondi, la toxoplasmosis (enfermedad del gato) y aproximadamente 800.000 personas se infectan cada año con él en los EE.UU. Más de 300.000 personas están infectadas por el parásito Trypanosoma Cruzi (causa la enfermedad de Chagas) cada año y 3.700.000

personas están infectadas con el parásito Trichomonas en los EE.UU. Se ha estimado que una de cada tres personas en los EE.UU. puede tener al menos una especie de parásitos en su cuerpo y no son conscientes de que, incluso, los tienen (asintomático).

Los anteriores son solo estadísticas de parásitos al azar que he comprobado y las cifras son asombrosas para cada especie del parásito. Algunos son asintomáticos, mientras que otros se detectan fácilmente. Para mí, es una pandemia invisible y silenciosa que se expande cada día en los EE.UU. y en todo el mundo.

Muchas veces no se diagnostican porque no hay huevos que se detecten en la materia fecal o no se manifiestan signos y síntomas clásicos en el momento en que están siendo examinados en el consultorio de un médico. Parece que el enemigo oculto puede estar dentro de todos nosotros. Una vez aprendí del tema de parásitos en mi cuerpo, entonces me di cuenta de su impacto directo sobre mi salud.

Como ya he dicho en este libro, no existe un protocolo único que pueda lograr lo que el enfoque combinado e integrado consiguió para mí. La suma de las partes es mayor que el todo en este caso. Intestinos, hígado, nutrición, contaminantes, parásitos, animales, estilo de vida y otros factores deben ser integrados para la sostenibilidad de la salud a largo plazo.

No he llevado a cabo una limpieza de los riñones hasta este momento con el fin de formar una opinión. Todavía estoy buscando un protocolo que puede caber entre mis parámetros y poner en práctica.

Si tuviera la oportunidad de hacer estos protocolos experimentales de nuevo, ¿qué haría diferente? Después de analizar los protocolos que creo que tuvieron el mayor impacto en mi *nuevo cuerpo*, reorganicé el orden de algunos de ellos con el fin de alcanzar un efecto más beneficioso. Cuando haga mi siguiente limpieza de colon e hígado combinado, este será el protocolo que voy a seguir y si alguno de los especialistas (quiroprácticos, reflexólogos, etc.) no están disponibles, no será impedimento para iniciar mis protocolos:

Día -21: Voy a beber agua ozonizada para la duración de todos los protocolos de 41 días.
Día -21: Voy a tomar peróxido de hidrógeno (35% grado alimenticio) protocolo durante 21 días.
Día -21: beberé 10+ PPM iónico plata coloidal para la duración de todos los protocolos.

Día -3: Voy a visitar un quiropráctico para el ajuste de la columna antes de comenzar.
Día -2: Visitaré a un reflexólogo para identificar posibles desequilibrios.
Día -1: Voy a visitar una Iridólogo, tomar fotos de los ojos para identificar áreas de desequilibrio en el cuerpo.
Día 1: Voy a pesarme en la báscula y comparar cambios de peso al final de todos los protocolos.
Día 1: Voy a fotografiar mi cuerpo completo en pantalones cortos de registro, antes y después.
Día 1: Voy a comenzar la limpieza con Cápsulas de Vitalidad (2 x 90 cápsulas por botellas) durante 20 días.
Día 1: Voy a comenzar un protocolo de yodo al 5% durante 21 días.
Día 5: Voy a empezar mi primera limpieza de hígado/vesícula biliar durante 24 horas.
Día 19: Voy a empezar mi segunda limpieza de hígado/vesícula biliar durante 24 horas.
Día 21: Fin de todos los protocolos (seguiré bebiendo agua ozonizada indefinidamente).
Día 22: Consumiré probióticos orgánicos para restablecer la buena flora bacteriana en los intestinos.

No hay parámetros o cronogramas fijos en la lista de cualquiera de mis protocolos experimentales. Voy a tratar de permanecer dentro de las instrucciones del protocolo recomendado en el futuro, que fueron amablemente proporcionados por esos valientes y pioneros Médicos de Medicina Alternativa, Quiroprácticos, Iridologistas, Naturópatas y todos los sanadores médicos que han documentado sus protocolos en libros y escritos desde hace más de 100 años.

A muchos de estos pioneros se les hace referencia al final de cada capítulo. Estos libros tienen enorme información que me ayudó a moldear y formar mi comprensión de cómo y por qué mi cuerpo funciona de la manera que lo hace (o no) y finalmente, la obtención de *Consciente Conciencia* de mi cuerpo físico.

Recomendaría todos los libros, de los cuales hice referencia aquí, a cualquier persona (médico y no-médico) interesados en mejorar sus conocimientos sobre cómo funciona el cuerpo humano, enfermedades de la salud, la familiarización de los diferentes protocolos y la historia de los tratamientos relacionados. He asimilado este vasto repertorio de conocimientos y ha sido una gran experiencia de aprendizaje. Tal vez los

libros compilados fueron la clave de mi proceso de *concienciación* sobre la salud y la iluminación consciente.

En defensa de la población global, no creo que están tratando conscientemente de saturar sus cuerpos, o de sus familias, con comidas rápidas o basura, azúcares, alimentos procesados, etc., y deliberadamente están tratando de convertirlos en enfermos. Debe de haber cientos de millones, si no varios miles de millones (billones) de personas en todo el mundo que no tienen acceso a esta información relevante que ha sido guardada durante más de un siglo en los libros de médicos antiguos. Esta información podría lograr activar la consciencia necesaria para poder tomar decisiones, basadas en la información tangible sobre la salud y el cuerpo.

¿Cuántas vidas se podrían haber salvado a lo largo de la historia si se hubiesen utilizado estos tipos de protocolos de medicina alternativa en los pacientes, en lugar de una píldora de placebo costosa o ineficaz? Estos medicamentos, si se toman, pueden causar potencialmente más daños con sus efectos secundarios mortales. ¿Cuántas personas podrían beneficiarse en el futuro de este conocimiento archivado de experiencia médica (salud y nutrición)? “No hacer daño” es un credo médico que oí muchas veces cuando estuve en el ejército. ¿Qué hay de “compartir el conocimiento médico, detener el dolor y curar la enfermedad de forma rápida y natural”? Estos suenan como mejores credos médicos hoy en día.

He leído que las compañías farmacéuticas pueden tener importantes influencias sobre las facultades de medicina y sus materias de estudios educativos. Cualquier escuela que se pase de la raya en relación con lo que las compañías farmacéuticas quieren promover, puede sufrir económicamente o incluso tener sus credenciales académicas afectadas negativamente. Me pregunto si hay algo de verdad en todos estos comentarios y observaciones que he leído en internet. Si hay cualquiera validez de presión hacia las academias médicas, quisiera que se manifiesten en contra de presiones exteriores y haga lo correcto para los médicos y la población mundial. Nunca es muy tarde para corregir sus errores, rectificar las injusticias y sanar a sus almas.

Me gustaría que hubiese más médicos de medicina alternativa en el mundo que estén entrenados en el conocimiento de todos los protocolos médicos diferentes, que pueden curar enfermedades y el sufrimiento de los pacientes. Estos médicos, podrían representar la próxima generación de la evolución en la medicina moderna. Al igual que en siglos anteriores, la profesión médica continúa evolucionando con nuevos equipos y procedimientos de vanguardia casi a diario. ¿Quién puede asegurar

que no estamos en un punto en el tiempo en que la medicina integrada puede dar un salto cuántico en el tratamiento del paciente y la curación, utilizando una amplia variedad de protocolos de diferentes especialidades, lo que resulta en la mejora exponencialmente de la atención sanitaria en general? ¿Qué impedimentos existen para evitar que esto ocurra hoy en día? ¿Serían aquellos que están interesados en mantener el *status quo?* ¿Los que temen el cambio? ¿Los que temen la pérdida de poder o estatus, el tema económico, los prejuicios personales, posiciones partidistas o algún otro agente desconocido?

Espero ver un día, antes de que fallezca, la unión de los médicos alternativos y especialidades de todo el mundo. Ambos exaltando su amor por la medicina y exigiendo que todas las herramientas disponibles en la *librería global de curas* (para todas las enfermedades) sean difundidas libremente a todos los sanadores, y que estén disponibles para su uso sin reproche. Que todos los sanadores se unan en contra de cualquier percepción de abuso médico tiránico o dictatorial, farmacéutico, institucional o gubernamental, que se han nombrado a sí mismos como los únicos centinelas y guardianes de conocimientos de las curas médicas. Únicamente permitiendo la utilización de los protocolos médicos convencionales que ellos permiten, de manera unilateral.

Creo que el mundo sería un lugar mucho más saludable y más feliz si los médicos de todo el mundo integran los conocimientos diversos de la medicina y tratamientos para curar a la gente. Si no recuerdo mal, fue solo hace uno o dos siglos atrás, donde la idea de sanitizar las manos de bacterias peligrosas antes de comenzar cualquier tipo de cirugía, fue mofado y ridiculizado por muchos médicos e instituciones médicas como absurda. ¿Todavía estamos en esas edades oscuras de la negación o la humanidad continúa evolucionando y mantiene una mente abierta para abrazar nuevos puntos de vista positivos, y cambios para el bien de la humanidad, la medicina y la ciencia?

¿Estamos evolucionados lo suficiente para comprender que el cambio es bueno y no se debe temer? Si es así, ¿por qué las entidades administrativas de medicina (que no deben tener laudo en cómo un médico cura a sus pacientes) suspenden-decomisan-revocan- las licencias de los médicos de todo el mundo cuando uno de estos cura las dolencias de su pacientes con un protocolo de medicina alternativa, al ver que los mismos protocolos médicos convencionales son inútiles? ¿Por qué son perseguidos sin piedad cuando curan sus pacientes con medicina alternativa?

Me imagino que estos futuros médicos heroicos no reconocidos, como muchos de sus predecesores pioneros que sufrieron a manos de los

centinelas maliciosos de la medicina convencional y la farmacéutica a través de los siglos, tendrían temor de tener revocada su licencia para practicar medicina, debido a cualquier reclamación falsificada contra ellos por una persona ficticia o anónima. Si fuera por mí, prohibiría las contribuciones monetarias a todas las campañas políticas, especialmente de grandes industrias que, según parece, abusan de los sistemas y que pueden existir en las comunidades farmacéuticas y médicas.

De todo lo que he leído hasta la fecha, creo que la industria médica y farmacéutica tiene una larga historia presionando médicos para que se queden dentro de sus protocolos convencionales si no quieren sufrir serias represalias. El tiempo dirá si hay suficientes hombres y mujeres valientes en los campos de la medicina que creen que este es el momento para afectar el cambio que todos queremos para la humanidad. En última instancia es responsabilidad de la comunidad médica llevar la carga y recuperar su derecho dado por Dios, a elegir su propio destino. Aislados administradores burócratas no deben participar en los protocolos de tratamiento que un médico quiera suministrarle a su paciente. Nunca permitiría que un administrador o burócrata esté en la sala de examen con mi médico y yo. ¿Qué posible consejo médico podría el funcionario o administrador proporcionar a mi médico de confianza...?

Si llega algún día a suceder que los médicos conscientes finalmente se unen y exigen que sus derechos y autonomía, en los procesos de sanación de los pacientes, sea respetada libremente por las instituciones y los gobiernos, la gente como yo los apoyaría en su totalidad. Ya sea a través de reclamo civil a nuestros funcionarios elegidos para exigir cambios legislativos, boicot económico pacífico a las industrias médicas o farmacéuticas, o cualquier otro medio pacífico necesario para lograr lo que la humanidad quiere y necesita. Esto es tan importante como el movimiento de sufragio de las mujeres (poder votar) en los 1900's, el movimiento de los derechos civiles (la igualdad) de los 1950's y muchos otros temas dignos y necesarios a las necesidades sociales de nuestro mundo en constante evolución. Me desvié por un momento, pero sentí la necesidad de abordar unas opiniones sobre el tópico, en este capítulo de conclusión. Ahora, de vuelta a mi viaje personal.

Una vez que completé la limpieza de mi intestino e hígado con éxito, obtuve *Consciente Conciencia* de mi salud y mi cuerpo rechazó el consumo de cualquier proteína animal adicional. Parece que existe un vínculo entre la limpieza de colon/hígado y el rechazo posterior de más consumo de proteína animal. Algunos familiares y amigos que han hecho los protocolos experimentales por su propia voluntad, han manifestado que ya no comen carnes de animales o han reducido drásticamente su deseo de consumir ese tipo de alimento no saludable para el cuerpo.

Me imagino que sería una progresión natural para cualquier persona el hecho de convertirse en un vegetariano, después de tener una vida consumiendo proteínas de animales. Luego, la expulsión de los parásitos y toxinas acumulados del cuerpo libera el cuerpo de los efectos manipuladores causados por los químicos de los parásitos en el sistema cerebral y nervioso. Creo que la humanidad probablemente nunca debería haber estado consumiendo proteínas de animales desde el comienzo de los tiempos. Probablemente, la necesidad de sobrevivencia en épocas de hambruna nos obligó a consumir animales. Después de miles de años o más, continuamos siendo engañados a asimilar en nuestros hábitos (indoctrinación) alimenticios de animales (proteína) de forma involuntaria. No me sorprendería saber que una vez que la persona expulse todos los desechos y limpie su cuerpo de todos los contaminantes, productos químicos, antibióticos, parásitos, azúcares y comida basura, ya no desee comer cualquier proteína de origen animal (como me paso a mí). Podremos "desaprender" nuestros pobres hábitos alimenticios y podríamos vivir de los cultivos orgánicos (no sintéticos), disminuir nuestra dependencia de los animales y prácticamente reconstruir la pirámide de alimentación disfuncional en nuestras sociedades.

Creo, sin embargo, que ningún esfuerzo se despreciaría para silenciar cualquier tipo de movimiento anti-consumo de animal por los gobiernos de todo el mundo por cualquier medio necesario. Las grandes empresas probablemente presionarían a sus legisladores que recibieron contribuciones de campañas, con el fin de que aprueben legislación en contra del movimiento, o lo decreten como un enemigo del Estado para proteger sus intereses económicos.

¿Qué sería del mundo si nadie compra proteínas de origen animal (carne, productos lácteos, huevos, aves de corral, pescado, etc.) y en su lugar solo consumen proteínas de origen vegetal? Creo que el mundo sería un lugar mejor y más saludable. La producción de alimentos orgánicos es sostenible y no requiere de la misma cantidad de recursos naturales (agua, alimentación y tierra). Además, habría menos residuos en el medio ambiente (gas metano, nitrógeno, etc.) producidos por los deshechos del ganado, aves y otras crías de animales, etc., contaminando la atmósfera y las aguas de todo el mundo (vea el documental "**Cowspiracy**" para más información).

Todo lo que he hecho, y continuaré haciendo, es aprender acerca de mi cuerpo con los diversos protocolos de medicina alternativa y hierbas naturales. Si surgen nuevos protocolos que eran previamente desconocidos, y creo que pueden ayudar a mi cuerpo, entonces contemplaré también su incorporación. Esta iniciación de salud y el cuerpo, ha sido una gran experiencia. Me abrió los ojos y me permitió ver cómo había descuidado

mi salud durante toda mi vida. Literalmente había estado destruyendo mi cuerpo de adentro hacia afuera, sin saberlo.

No sé qué daño acumulativo se ha hecho en mi cuerpo hasta este punto en mi vida, pero creo que he sido capaz de revertir algunos de los daños. Tengo *Consciente Conciencia* ahora, así que tomo decisiones informadas sobre todo lo relacionado con mi salud, la alimentación y el cuerpo. Cada uno tiene un cuerpo fisiológico con antecedentes de abuso nutricional diferentes. No sé qué nivel de abandono y maltrato debo calificarme en la escala de la vida, pero sospecho que estoy en algún lugar en medio de la mayor parte de la población mundial. No fumo y prácticamente no bebo alcohol. No consumo ningún tipo de estupefacientes, bebidas carbonatadas, café o té y no tengo ninguna anomalía alimenticia (ya no tengo ansias de consumir azúcar y parece estar completamente erradicada). Por lo tanto, sospecho que probablemente soy una persona promedio en este planeta.

Mi nuevo conocimiento de cómo se excreta desechos metabólica (celulares) y los desechos catabólicos (descomposición de los alimentos en los intestinos), y cómo las toxinas químicas son absorbidas y atrapadas dentro de mi cuerpo (que no puede salir hasta que las elimine) es más claro. Sé que solo se eliminan si son expulsados de forma proactiva y luego minimizo cualquier re-absorción futura en mi cuerpo. Mi viejo cuerpo y vida ahora se han ido para siempre, a menos que vuelva a mis anteriores malos hábitos alimenticios.

Tengo un *Nuevo Cuerpo* (vibración más alta de energía física) y una *Nueva Vida* (vibración más alta de energía espiritual). Ahora tengo una segunda oportunidad de vivir una mejor calidad de vida. Ahora tengo el potencial para vivir más de 100 años (siempre y cuando no sea arrollado por un automóvil o me maten en un tiroteo de combate) si integro buenos hábitos alimenticios, ejercicio, estilo de vida y me amo a mí mismo. ¿Cómo puedo decir que me amo a mí mismo si trato mi cuerpo como un vertedero de basura? ¿Cómo puedo decir que me amo a mí mismo si inhalo o trago aerosoles tóxicos, contaminantes químicos, contaminantes en general, como alimentos procesados, y utilizo productos poco saludables o me expongo a animales que son portadores de diferentes parásitos que me pueden contaminar? ¿Cómo puedo decir que amo a otra persona si no comparto mis conocimientos y experiencias para que puedan alcanzar ellos también un nivel vibratorio más elevado si deciden hacerlo? No puedo tener la consciencia tranquila si no lo hago.

Como ya he mencionado a lo largo de mi viaje personal, hay varios componentes para tener un estilo de vida saludable que evalué e integré. No existe en este momento una sola pastilla que pueda efectuar todos

los cambios positivos que he logrado en mi salud. En el mundo existen muchos protocolos que requieren atención (trigo o gluten, comidas rápidas, azúcares, alcohol, cigarrillos, vacunas, vitaminas, quimioterapia, contaminantes ambientales, la exposición a mascotas, infestación por parásitos, flúor, cloro, sal, ayuno, frecuencia de onda, la exposición electromagnética y toda una gama de otros temas) y que tienen que ser considerados en el cuadro grande del rompecabezas. No reclamo sanar o curar a nadie, ni que todos estos tipos de protocolos funcionen en lo absoluto. Algo interno me llevó a aprender y hacer lo que he hecho. Tal vez mi ser superior pensó que era el momento oportuno para seguir evolucionando como un alma individual y me ha guiado en este camino hacia una mejor salud e iluminación personal.

Mi experimento y experiencia personal me ha llevado a una incuestionable mejoría de mi salud y a un *Consciente Conciencia* de mi cuerpo y sus necesidades. Ahora confío más en mi cuerpo para determinar qué es lo que debo consumir o descartar en mi proceso de nutrición para obtener una mejor salud, más que un anuncio engañador de televisión, publicidad farmacéutica, literatura médica o una galleta de la fortuna. He aprendido a bajar de forma proactiva también mi exposición a contaminantes en mi entorno. Creo que cada protocolo implementado positivamente en mi vida ayuda a mitigar la posibilidad de desarrollar una enfermedad de nuevo en mi cuerpo.

Mi *Nuevo Cuerpo* y *Nueva Vida* requiere un enfoque integrado para mantener mi salud y felicidad sostenible. No pueden funcionar como protocolos independientes y al mismo tiempo esperar mantenerme saludable. Estos son mis primeros pasos de bebé de *Consciente Conciencia* para obtener una mejor salud. No soy perfecto y no conozco a nadie quien lo sea. No soy más que un hombre recién nacido, que solo acaba de abrir sus ojos por primera vez y ahora puedo ver el templo de lo que es y puede ser mi existencia física. Veo ahora cómo debería haber sido alimentado mi templo del cuerpo, mantenido y honrado desde antes de mi creación. Me alegro haber compartido mi viaje y experiencias con usted. Espero que pueda visualizar un *Nuevo Cuerpo* y una *Nueva Vida* para ti en cualquier forma que estimen conveniente. Corresponde a cada uno de nosotros ser conscientes de nuestra manifestación física en este momento en el universo, y cómo elegimos para el cuidado de nuestro cuerpo. Espero que crezca más cada día, físicamente, espiritualmente, emocionalmente y vibracionalmente.

Todavía no he sido capaz de erradicar la capa blanca en la lengua y estoy consciente de que todavía tengo que seguir buscando y experimentando sobre cómo erradicar esta enfermedad crónica. Voy a seguir haciendo mis

limpiezas de intestino cada año como un protocolo de mantenimiento preventivo. Voy a seguir haciendo mi limpieza de hígado hasta que no haya más piedras biliares o parásitos excretados también. Tengo la esperanza de que con el tiempo, voy a ser capaz de superar mi lengua cubierta, que fue el catalizador de esta gran aventura en la que me embarqué de forma accidental. La perseverancia y la determinación son mis herramientas para lograr una buena salud. Mi objetivo final es tener una vida feliz, sana y larga. Las cosas materiales y el dinero no pueden comprar la buena salud...

Ahora me he unido a otros que no están cegados por las limitaciones de la vida, que involuntariamente hemos aceptado como nuestras propias limitaciones sobre nosotros por grupos partidistas, de forma cubierta y encubierta. Tome las mejores decisiones informadas acerca de su cuerpo y tenga un ciclo de vida feliz y saludable en esta iteración, y las muchas a seguir. Ojalá todos pudieran sentir lo que yo he experimentado por dentro y por fuera de mí. Fue un despertar increíble para mi consciente salud.

No abandones lo que es su derecho de nacimiento para tener una buena salud, como lo hice yo durante toda mi vida. Vive tu vida como si tuviera significado y propósito. ¿Cuántos hombres, mujeres, niños, padres, abuelos, amigos y amantes venderían sus almas, solo para tener un minuto más para decir te amo, poder dar un último beso para mostrar que te amo, una última sonrisa, un último abrazo, una última caricia o una última oportunidad para decirle a un ser querido, te amo y deseo que estuvieras aquí todavía a mi lado? No sea la persona a quien están llorando porque decidiste no efectuar el cambio que necesitabas para estar más saludable. Recupere la salud de cualquier manera que usted desee y quédese con sus seres queridos, aquellos que te aman, se lo merecen.

El cruce de una vida sana o enferma está delante de cada uno de nosotros para reflexionar. Una vez que me di cuenta de la trayectoria correcta para mí en este momento de mi vida, elegí hacer los cambios en mi cuerpo y en la vida que merecía. Ahora, como si fuera reencarnado físicamente y psicológicamente, tengo un *Nuevo Cuerpo*, una *Nueva Vida* y una Nueva Vibración que está resonando como nunca antes. He aprendido a perdonar con más frecuencia y a aceptar mis defectos como persona. He aprendido a reír y a sonreír más a menudo, consolar a los que están tristes y traer más sonrisas en las vidas de las personas que se sienten solas y aisladas. Mi viaje continúa mientras obtengo más conocimiento de mi existencia física, emocional y espiritual en este mundo. Mi servicio a los demás (*Service To Others* - STO) está activo.

Dios los bendiga y que vivas hasta el infinito y más allá, en la felicidad y en buen estado de salud con sus seres queridos.

Capítulo 1: Mi Historia (Hx)

- Under Our Skin, una película documental por Andy Abrahams Wilson
- Super Size Me, una película documental por Samuel Goldwyn
- Food, Inc., una película documental por Robert Kenner
- Cowspiracy, una película documental por K. Anderson y K. Kuhn

Capítulo 2: Signos y Síntomas (S/S) - N/A

Capítulo 3: Intestino – Colon - Limpieza

- Tissue Cleansing Through Bowel Management por Bernard Jensen
- The Cure For All Diseases por Dr. Hulda Clark
- The Candida Cleaner Version 2.0 por Dr. Jennifer Daniels
- Using Lugol's Iodine, Borax, Alkalizing and Turpentine Protocols Against Candida and Parasites por Bill Thompson

Capítulo 4: Limpieza Hígado - Vesícula

- The Amazing Liver Cleanse por Andreas Moritz
- The Cure for All Diseases por Dr. Hulda Clark
- It's The Liver Stupid por James Robert Clark
- The Bible Cure for Candida and Yeast Infections por Dr. Don Colbert
- How I Cured My Lifelong Candida Infection por Marvin Robey

Capítulo 5: Mis Observaciones - N/A

Capítulo 6: Mis Hábitos Diarios de Consumo de Comida

- Health via Food por Dr. William Howard Hay (1929)
- The Fasting Cure por Upton Sinclair (1911)
- Fasting For the Cure of Disease por Dr. Linda Burfield Hazzard (1912)
- Fasting, Hydropathy and Exercise por Bernarr MacFadden (1900)
- The Amazing Liver Cleanse por Andreas Moritz
- Tissue Cleansing Through Bowel Management por Bernard Jensen
- Surprises from Celiac Disease, A. Fasano, Scientific American, Aug 2009
- The Cure for All Diseases por Dr. Hulda Clark
- The China Study por T. Campbell
- Mind If I Order the Cheeseburger? por Sherry F. Colb

Capítulo 7: Ayunas

- Health via Food por Dr. William Howard Hay (1929)
- The Fasting Cure por Upton Sinclair (1911)
- Fasting For the Cure of Disease por Dr. Linda Burfield Hazzard (1912)
- Fasting, Hydropathy and Exercise por Bernarr MacFadden (1900)

Capítulo 8: Cuerpo y Acidez de Los Alimentos

- Sodium Bicarbonate, Nature's Unique First Aid Remedy, Dr. M. Sircus
- Baking Soda, The many Uses & Wonders of Baking Soda
- Cancer is a Fungus por Dr. Tuilio Simoncini

Capítulo 9: Iridología

- Iridology Simplified por Bernard Jensen
- Iridiagnosis and Other Diagnostic Methods por Dr. H. Lindlahr (1919)
- Iridology: A complete guide to diagnosing through the Iris, F. Sharan

Capítulo 10: Reflexología

- Be Your Own Doctor with Foot Reflexology por Dr. D.R. Gala
- The Complete Idiot's Guide to Reflexology por Frankie Avalon Wolfe

Capítulo 11: Quiropráctico - N/A

Capítulo 12: Agua: Grifo, Embotellada, Ducha y Océano

- The Fluoride Deception por Christopher Bryson
- Water, Salt, Milk – Killing Our Unborn Children por Kevin Galalae
- L'Eau De Mer (Sea Water) por Rene Quinton (French language)

Capítulo 13: ¿Sal – Amigo o Enemigo?

- Water, Salt, Milk – Killing Our Unborn Children por Kevin Galalae
- L'Eau De Mer (Plasma Sea Water) por Rene Quinton (en Francés)
- Dead Doctor's Don't Lie por Dr. Joel Wallach
- Trust Me, I'm A Doctor por Dr. Joel Wallach
- Health and Freedom Through Self Knowledge por Dr. J. Haskel Kritzer

Capítulo 14: Grado Alimento 35% Peróxido de Hidrógeno

- The Truth About Food Grade Hydrogen Peroxide por James Roguski
- The One-Minute Cure: The Secret to Healing por Madison Cavanaugh
- Hydrogen Peroxide Medical Miracle por Dr. W. Campbell Douglass

Capítulo 15: 5% de Yodo

- Using Lugol's Iodine, Borax, Alkalizing and Turpentine Protocols
- Against Candida and Parasites por Bill Thompson

Capítulo 16: Iónico Plata Coloidales

- A Fighting ChanceSilver Solution por Dr. Gordon Pedersen
- The Beck Protocol, A First Aid Kit of The Future por Robert Beck

Capítulo 17: Ajo

- How to Survive In A World Without Antibiotics, Dr. K Scott-Mumby
- How I Cured My Lifelong Candida Infection Accidentally, M. Robey
- Medicinal Plants and Drugs por Imre Nemeth

Capítulo 18: Tierra de Diatomeas (TD) Grado Alimentos - N/A

Capítulo 19: Mordida Arana Venenosa

- Dr. Stanley Abrams, www.spiderbitetreatment.com

Capítulo 20: Hongo de Una (Onicomicosis) - N/A

Capítulo 21: Vitaminas y Suplementos

- Dead Doctor's Don't Lie por Dr. Joel Wallach
- Trust Me, I'm A Doctor por Dr. Joel Wallach
- Death by Modern Medicine por Dr. Carolyn Dean

Capítulo 22: Productos de Higiene y Otros Artículos - N/A

Capítulo 23: Mascotas

- The Cure for All Diseases por Dr. Hulda Clark

Capítulo 24: Conclusión

- Vaxxed, Una película documental de Andrew Wakefield

RENUNCIA

No soy un médico. No estoy ofreciendo ningún consejo médico a nadie que pueda leer este libro. Mi deseo es simplemente compartir mis experiencias con protocolos experimentales, los cuales me tropecé accidentalmente y que decidí un día implementar y documentar para evidenciar cómo cambió mi cuerpo física y fisiológicamente. A través de este libro expreso muchas de mis opiniones, las cuales no deben ser interpretadas como conocimiento médico factual. Si alguien elige intentar cualquiera de los protocolos experimentales que yo he implementado sobre mi cuerpo, le recomiendo consultar previamente con su médico personal. Yo elegí experimentar con mi propia salud a través de este viaje, en el nombre de la misma. No asumo ninguna responsabilidad por cualquier acción que usted decida tomar, en caso tal que elija llevar a cabo cualquiera de mis auto-experimentos en cualquier manera o forma.

JP es un ex veterano de las Fuerzas de Operaciones Especiales del Ejército de Estados Unidos (SOF) que ha trabajado en muchos entornos de alta amenaza de todo el mundo. Este libro documenta el viaje de JP para lograr una mejor salud mediante la limpieza de su cuerpo de parásitos alienígenas, desechos de colon y toxinas acumuladas. Después de más de 50 años de abusar de su cuerpo por consumir vorazmente azúcares procesados, proteínas animales y otros alimentos que carecían de valor nutricional, en última instancia, estos se manifestaron como enfermedades crónicas del cuerpo. La comunidad médica convencional no pudo detectar o curar las causas fundamentales de estas dolencias. En su incesante búsqueda de curas a su mal estado de salud, se encontró con un camino de experimentación en su cuerpo que nunca había previsto. Siguió por el agujero negro y a donde finalmente lo llevó. El resultado fue nada menos que espectacular en un nivel físico, fisiológico y psicológico.

Experimentando los diferentes protocolos para la recuperación de su salud descuidada, la metamorfosis de su cuerpo tuvo lugar rápidamente durante un corto período de meses. Él fue capaz de eliminar de forma permanente 12 lb. de placa de colon y los residuos putrefactos (que recubrían sus intestinos) en las primeras 3 semanas. Se erradicó cientos de indetectables parásitos hepáticos, huevos, gusanos, bacterias, hongos y miles de micro y grandes piedras biliares de su hígado y la vesícula en las semanas siguientes. Estos fueron devastadores, sin saberlo, en su cuerpo durante muchas décadas. Después de devorar animales toda su vida, su cuerpo ahora rechaza este alimento de baja vibración y le ha enseñado que todas las necesidades nutricionales del cuerpo humano pueden cubrirse con alimentos de proteínas vegetales (vegetariano). Su nuevo cuerpo es exponencialmente más fuerte y más saludable ahora que cuando él era un adolescente. Su ritmo de vida ahora exige solo alimentos con alto contenido nutritivo y vibración, de plantas orgánicas para la buena salud y longevidad. Debido a su tenaz e inquebrantable determinación para superar sus dolencias, JP fue recompensado con su reciente descubierta salud, agilidad física y la iluminación superior. Ahora tiene un *Nuevo Cuerpo* y una *Nueva Vida*. Esta es su historia personal en la que ha logrado una *Consciente Conciencia* de la salud y una nueva oportunidad de vivir, una vida larga, sana y feliz con el servicio a otros, sin la necesidad de consumir, jamás, las proteínas de animales en el futuro.

